Jan 2015

PZISHK MAGAZINE

pzishkmagazine.com Vol.5 No. 53

پزیشك

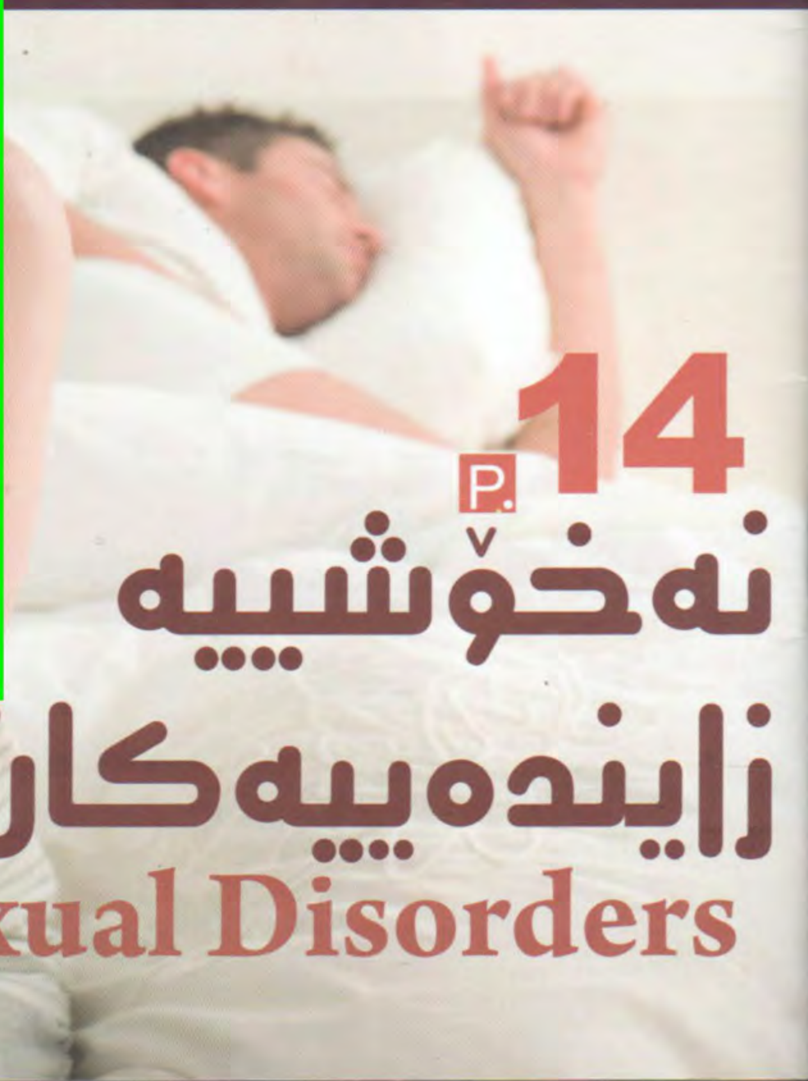
گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/
ساڵی پێنج/ ژمارەی ٥٣



داخوورانی کلۆت

داخورانــی کلــۆت یــان نەخۆشــی پێرسس، بریتییە لە: پووکانەوەی سەری ئێسکی ڕان بە هــۆی کەمــی ...


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)



لەگــەڵ زانیاریەکــی زۆر لــە بــواری منــدال و دەروون ناســی و ددان و ئافرەتــان و لەدایکبوون

P. 14

نەخۆشییە زایندەییەکان
Sexual Disorders

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



(www.pzishkmagazine.com)

ئاگاداری بۆ پزیشکانی بەڕێز

گۆڤاری پزیشک بە دەرچوونی ئەو ژمارەیە، کە ژمارەی (53)یە! ئەوا: بە ڕێک و تەواوی پەنجا و چار ژمارەی لێدەرچووە، کە: (ژمارە سفر + ٥٣) دەکاتە پەنچا و چار ژمارەی ڕێک و تەواو، وە یەکەم ژمارەی ساڵی تازەی زایینییە، واتە: ساڵی (٢٠١٥ز)، کە ئەمەش خزمەتێکی گەورەیە بە بواری ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی و ڕۆشنبیری کوردی و بواری پزیشکی و تەندروستی لە کوردستان. لەگەڵ دەرچوونی ئەم ژمارەیە هەموو تێبینی گۆڕانکارییەکان و بەرەو پێشچوونەکان دەکەین کە لە ژمارە یەک لە دوا یەکەکانی گۆڤاری پزیشک لەو چار ساڵ و نیوەی کە گۆڤارەکەی لێدەردەچێت ڕوویداوە!! وە دەزانین بۆ ئەو پێشکەوتنە ئەرک و ماندوو بوونی زۆر کراوە، وە ئێمە ئەو ئەرکە بە ئەرکێکی ئایینی و نیشتیمانی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتی دەزانین، بۆیە: داوا کارین لە پزیشکە بەڕێزەکان کە بەژداری لە بەرەو پێشبردنی گۆڤاری پزیشک بکەن، وە گۆڤاری پزیشک لەمەو دوا چوار بەشی گرنگ لەخۆوە دەگرێت:

ا. بەشی پسپۆڕی پزیشکی: بۆ ئەو بەشە ڕەچاوی ئەو خاڵانە بکرێت:

- بابەتەکان زۆر ڕوون بێت، بەبێ دووبارە بوونەوە، وە بە پێز و زانستی پزیشکی هاوچەرخ بێت.
- نووسینەکان بۆ زیاد کردنی هۆشیاری دروستی هاووڵاتییان بێت، وە بۆ هاووڵاتییان بە سوود بێت.
- باشترە هەر پزیشکێک لە بواری پسپۆڕی خۆی بنووسێت، واتا: ئەوەی پسپۆڕی منداڵان لە بواری منداڵان بنووسێت، وە پسپۆڕی پێست لە بواری پێست بنووسێت، ...هتد.
- نووسینەکان ئاماژە بە سەرچاوەکانیان بکرێت، وە بە وێنەی ڕەنگاوڕەنگ بابەتەکان دەوڵەمەند بکرێت.
- بابەتەکان بە نووسراو یان (CD) یان بە پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com)، نووسراوەکان بنێرن یان بە ڕێگای سەندووقی پۆستە (13/0845) زانکۆ/ هەولێر.
- هەر نووسینێک بڵاو بکرێتەوە یان بڵاو نەکرێتەوە ناگەڕێتەوە بۆ نووسەرەکان.

ب. بەشی گۆشە بەردەوامەکانی گۆڤاری پزیشک:

کە (هۆشیاری دروستی و هەواڵە پزیشکییەکان و تەندروستی ئافرەتان و لەدایکبوون و تەندروستی منداڵ و تەندروستی ددان و تەندروستی وەرزشەوانان و نۆرینگە لە خۆی دەکرێت). هەموو ئەو پزیشکە بەڕێزانەی حەز دەکەن بۆ ئەو گۆشە بەردەوامانە بنووسن، ئەوا: هەر یەکە و دەبێت لە بواری پسپۆڕی خۆی بنووسێت و ڕەچاوی ئەو خاڵانەی سەرەوە بکات.

ت. گۆشەی ڕاپۆرتی پزیشکی:

کە ئەو گۆشەیە نوێیە و لەمەودوا بۆ گۆڤاری پزیشک زیاد دەبێت، کە تیایدا لە لایەن نوێنەران و پەیامنێرانی گۆڤاری پزیشک ڕاپۆرتی تایبەت بە پێشکەوتنە پزیشکەکان و دامودەزگا پزیشکییەکان و مەڵبەندە تەندروستییەکانی کوردستان بڵاو دەبێتەوە! هەروەها بەدوا داچوون بۆ هەموو ئاریشە و گرفت و ئاستەنگەکان کە دێنە سەر ڕێگای بواری خزمەتی پزیشکی باسی لێوە دەکرێت.

ث. گۆشەی زانیاری گشتی:

کە چەند بابەتێکی گرنگ لەخۆوە دەگرێت، لەوانە: یارییەکانی کە بیرتیژ دەکەن، وە سەرچاوە و بەسەرهات و زانیاری گشتی، پزیشک و خەڵک و چیرۆکی پزیشکی و شیعر و قسەی نەستەق و سەربردە و ڕووداوی پەیوەندیدار بە بواری تەندروستی و بۆچوونی خەڵک لە ئێستا و لە کۆندا دەربارەی تەندروستی و پزیشکان و یاداشتەکانی پزیشکان. وە بۆ ئەو گۆشەیە هەموو کەس لە ڕۆشنبیر و ڕوناکبیران دەتوانن بابەت بنێرن، وە بەژداری بکەن.

بە ئامانجی بەرەو پێشتر چوونی زیاتر! وە هاوکاریتان جێگای ڕێز و سوپاس و پێزانین و پێنازینە!!!

د. ئازاد مەنتک

2015

سالی نوێی زایینی

بە بۆنەی هاتنی سالی نوێی زایینی، سالی (٢٠١٥ز)ەوە گۆڤاری پزیسک پیرۆزبایی هاتنی سالی نوێ لە هەموو کوردان و کوردستانیان و ئەوانەی بە کوردی دەدوێن دەکات، وە هیواداریین کە سالی (٢٠١٥ز) سالی خێر و خۆشی و پر بەرەکەت و سەرکەوتن و پێشکەوتن و پێشوەچوون و سەرکەوتنی کورد و کوردستان و کوردستانیان بێت، وە سالی خۆشی و سەلامەتی و تەندروستی و دروستی و ساغی و تەندروست باشی بێت. گۆڤاری پزیشک، وەکو تاکە گۆڤاری پزیشکی و تەندروستی لە هەرێمی کوردستان لە دەست پێکی سالی نوێی زایینیدا پەیمان دووپات دەکاتەوە، کە: هەروەک چۆن سەربازی وونی خەباتی ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی بووە، وە لە خزمەت گەیاندن بەو بوارەی ژیانی مرۆڤەکان بەردەوام بووە و هەردەم گیان لە سەر دەست بووە بە هەمان شێوە بەردەوامی هەبێت و بەرەو پێشتر بچێت و هەولی باشتر بوونی تواناکان و کۆششەکانی بدات، وە زیاتر برەو بە هۆشیاری دروستی و هەموو لایەنەکانی ژیان و تەندروستی هاووڵاتیانی کوردستان بدات، هەروەک ئامانجی بووە و هەر بەردەوام بێت لە بەدیهێنانی ئەو ئامانجەی بەمەبەستی دروست بوون و تەندروستبوونی هەموو کورد و کوردستانیان و کوردی زانان. بە چوونە ناو سالی (٢٠١٥ز)، گۆڤاری پزیشکیش سالیکتر دێتە سەر تەمەنی! وە هیوادارە کە هەر وەک چۆن هەموو خوێنەران و ڕۆشنبیرانی کوردی کە باس لە خزمەت و خەبات و خۆبەخت کردن کرا بێت، وە پەنچە درێژ بکرێت بۆ گۆڤارێک کە لە بواری تەندروستی پزیشکی کاری کرد بێت و بە نموونە ئەژمارد کرا بێت، ئەوا: یەکسەر پەنچە بۆ گۆڤاری پزیشک درێژ دەکرێت و بە نموونە و دانسقەی خزمەتی بواری ڕۆژنامەگەری پسپۆڕی پزیشکی کوردی دادەنرێت و ئەژمارد دەکرێت. لە سالی (٢٠١٥ز) بەناوی هەر دوو دەستەی (دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری) گۆڤاری پزیشک پەیمان نوێ دەکەینەوە و بەڵێن دەدەین، کە: هەروەک لەو پێنج سالەی پێشووتر بەردەوام بووین، وە بە بەردەوامی هەموو سەری مانگێک ئەو گۆڤارە پسپۆڕە پزیشکییە دەرچووە هەر بە بەردەوامی هەموو سەری مانگێک بکەوێتە بەر دیدی خوێنەرانی و هەوڵ بدەین، کە: لە سالی (٢٠١٥ز) ژمارەی لاپەڕەکانیشی زیاد بکەین و بەردەوامیش بێت. گۆڤاری پزیشک بە پێزانین و پێنازین بەو ئەرکەی کە پێسپێردراوە لە خزمەت کردنی بواری ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی لە سەرانسەری کوردستاندا، هەوڵ دەدا کە لە سالی (٢٠١٥ز) بە دیزاین و ڕەنگی نوێ خۆی نیشان بدات، وە بابەت و ئاریشەی زۆرتری بواری تەندروستی بخاتە بەر دیدی خوێنەران و ڕۆڵی زۆرتر لە بلاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی بگێڕێت، وە هەوڵ بدات کە هەموو هونەرەکانی ڕۆژنامەگەری لە دەرکردنی ئەو تاکە گۆڤارە پزیشکییە بۆ خوێنەرانی بەرجەستە بکات، وە بە هەموو شێوازێکی ڕۆژنامەگەری پەیام و ئامانجی گۆڤاری پزیشک لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست بۆ هاووڵاتییان و کوردستانیان دەستەبەر بکات بە هۆشیار کردنەوە و بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی. هەروەک گۆڤاری پزیشک بووەتە گۆڤاری هاووڵاتی و ئەرکی زۆری لە سەرە، لە هەمان کاتدا گۆڤاری پزیشک بە هیوایە کە هاووڵاتیان و کوردان و کوردستانیان دەوریان هەبێت لە زیاتر گرنگیدان بە گۆڤاری پزیشک و هەماهەنگ بوون لە زیاتر بلاو کردنەوەی و زیاتر دەستاودەست پێکردنی گۆڤاری پزیشک. گۆڤاری پزیشک هەروەک چۆن لە کاتی ئێستادا لە ووڵاتانی دەرەوە و لە کتێبخانەکانی ووڵاتانی دەرەوە هەیە، وە دەست دەکەوێت هەوڵ دەدات کە لە سالی (٢٠١٥ز) زیاتر بگات بە کوردان و کوردستانیان هەندەران و لە ووڵاتی زیاتر ببینرێت و دەست بکەوێت و هەموو کوردەکانی کە حەز بە زانستی پزیشکی هاوچەرخ دەکەن مانگانە بگاتە دەستییان، وە لە لایان هەبێت. لە دەست پێکی سالی (٢٠١٥ز)، هیواداریین کە: سالی (٢٠١٥ز) ببێتە سالی خۆشگوزەرانی و کامەرانی و پێشکەوتن بۆ ووڵاتمان و سالی تەندروستی ق ساغی و سەلامەتی و دوور بوون لە نەخۆشی و هەردەم تەندروستی باش و گوزەرانی خۆشی هاووڵاتیان و کوردان و کوردستانیان و ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بێت و بە هیوای ژیانێکی ئاسوودە و لەشێکی ساغ و تەندروستییەکی باش.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شێخ جەواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین عەلی عبداللە
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەوێزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:
د.عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:
د.معاف عبدالله کریم

پەیامنێری گۆڤاری پزیشک لە گەرمیان:
سەروەر گۆبانی

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری:
نەورۆز

گرافیک:
مۆحسین حامێد
٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر - ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین - هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org



پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.
٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.
٣- ڕۆڵ بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.
٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوئیەکانی لە بۆاری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.
٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.
٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆڵی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.
٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.
٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.
٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەل برەودان بە لێکۆلینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.
١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

- گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.
- ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦ز).

CONTENT
Jan 2015













پێڕست

Legg – Calve – Perthes Syndrome

داخوورانی کلّۆت

داخورانی کلۆت یان نەخۆشی پێرسس، بریتییە لە: پووکانەوەی سەری ئێسکی ڕان بە هۆی کەمی چوونی خوێن لە ڕێگای خوێنبەرەکانەوە، وە بە زۆری لە منداڵان ڕوو دەدات. لە منداڵان لە تەمەنی (٥ – ٩) ساڵی زۆر ڕوو دەدات بەڵام لە تەمەنی کەمتر لە (١٨ مانگ) وە (هەتا تەمەنی ١٨ ساڵی) ڕوویداوە و بینراوە. ئەو نەخۆشییە بۆ یەکەم جار لە ساڵی (١٩٠٩ز) لە لایەن پزیشک (ئارسۆر لێگ لە بۆستن) و (جاکۆپس کالڤی لە فەرەنسا) و (جۆرج پێرسس لە ئەڵمانیا) دۆزراوەتەوە و باسی لێوە کراوە. ئەو پزیشکانە لە نەخۆشخانەیەکی منداڵانی تایبەت بە (نەخۆشی سیل) کاریان دەکرد، وە هەریەکەیان ئامێری وەرگرتنی تیشکی ئێکس (x-ray machine) هەیان بوو. بەهۆی ئەو ئامێرەوە، ئەو پزیشکانە هەندەک منداڵییان دۆزییەوە، کە نیشانەیان بە شێوەی نیمچە هەبوو بەڵام نەخۆشی سیلیان نەبوو. هەر بۆیە، ئەو نەخۆشییە بەناوی ئەو سێ پزیشکەوە ناسرا، وە دەگووترێت: (نەخۆشی لێگ – کالڤی – پێرسس) بەڵام لەناو ئەڵمانەکان بە زۆری بە (نەخۆشی پێرسس) ناوزەد دەکرێت. لەو ساڵانەی دواییدا (د.واڵدن سترۆم) لە سوێد، دەربارەی ئەو نەخۆشییەی نووسی و ئەو نەخۆشییەی بە (نەخۆشی سیلی بچووک) یان (نیمچە سیل) ناو برد.

• **هۆکارەکان:** هەتا هەنووکە بە دڵنیاییەوە هۆکاری تووشبوون نەزانراوە، یەک لە بیردۆزەکان وای دادەنێت، کە: ئەو منداڵانەی



گرفتییان لە مەیینی خوێن هەیە تووشیان دێت. ئەو منداڵانە، لەوانەیە: پرۆتینی (S) وەیان پرۆتینی (C) وە یان (سرۆمبۆلایسین)، واتە: (protein (S) or (C) or (thrombolysin)یان نەبێت. وە بەهۆی پووکانەوەی موولوولە خوێنبەرەکان یان خوێنهەری سەری ئێسکی ڕان، ئەوا: دەبێتە هۆی داخورانی سەر ئێسکی ڕان کە بە زۆری بە هۆی موولوولە خوێنهێنەر زۆرتر لە گووینە!

• **کێ تووشی دێت؟** ئەو گرفتە تەندروستییە هەندە ئاریشەیەکی مەترسیدار نییە، کە تووشی منداڵ دێت! زۆربەی ئەو منداڵانەی کە تووشیان دێت ماوەی یەک بۆ دوو ساڵ تووشی ڕەقبوون کەشەنگ بوون و لەنگین و شەلین و ئازاری ڕان و کلۆت (Hip) دەبن. وە دواتر، ئاسایی دەبنەوە. وە هەرچەند لە هەندەک منداڵ،ئەوا: هەتا هەتایێ شەلە دەبن، وە لە ڕۆیشتن دەلەنگن. وە هەموو کات، ئەو نەخۆشییە تووشی ئەو جۆرە منداڵانە دەبێت، کە: کوڕن (کوڕ چار هەندەی کچان تووشی دێن)، باریک و شەمسیین، وە مزیڕ و چەتوونن (very active) و بەکەلەش لەگەل هاوکووفی خۆیان بچووکتر دەردەکەون، بێگوومان منداڵ کە تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن و لەو وەسفە بە دوورن بەڵام زۆربەیان لەمجۆرەن.

• **دیاریکردن:** هەردووک (دایک و باوک) باس لەوە دەکەن، کە: منداڵەکەیان دەشەلی یان لە ڕۆیشتن دەلەنگی، وە لەگەلی ئازاری لە قووندانی (سمتی) یان لە ئەژنۆی هەیە. نەخۆشەکە هەموو کات نکۆلی لە بوونی ئازار دەکات بەڵام لە کاتی هێنان و بردنی جومگەی ئەژنۆ و ڕان (کلۆت) پەنچە لە سەر شوێنی ئازارەکە دادەنێت. لەوانەیە ئەوە ماوەی چەند حەفتەیەک یان چەند مانگێکی بەسەردا بڕوات، وە هەموو جاریش دایک و باوکەکە پەنچەی تۆمەت بۆ بەربوونەوەیەک یان بەرکەوتنێک یان ڕووداوێک درێژ دەکەن. دایک و باوک، دەڵێن: هیچی نەبوو بەڵام ئەو ڕۆژە کەوت، وای لێهات. کە پزیشکەکە بە دەست منداڵەکە دەپشکنێت، دەبینێت کە: منداڵەکە نیمچە لەنگیەکی لە ڕۆیشتن هەیە، وە هەروەها توانای تەواو جوولە پێکردنی ڕانی نییە! وە بەزۆری بۆ ناوەوە و بەناوداچوون توانای جوولانی ڕاقی نییە.

• **پشکنینەکان:**

أ. تیشکی سینی: باشترین تیشکیش، بریتییە لە تیشکە سینی حەوز لە هەردوو ڕووی بەردەم و لای تیشکی حەوز (anterior posterior & lateral pelvis radiography) ئەو تیشکە لە سەرەتای نەخۆشییەکە، نیشانی دەدا کە: چڕی بە سەری تیشکی ڕان زیاتر بووە، ئەگەر هاتوو بەراورد بکرێت بەلایەکەیتری، خۆ ئەگەر تیشک هیچی نیشان نەدا، وە نەخۆشەکەش نیشانەی هەبوو، ئەوا: دوای یەک مانگیدی تیشکەکە دووبارە دەکرێتەوە.

ب. تیشکی تەندووری ئێسقانەکان یان تیشکی موگناتیسی: (technetium bone scan or MRI scan)، ئەو دوو تیشکە لە تیشکی ئاسایی زووتر نەخۆشییەکە دەدۆزێتەوە بەڵام لەبەر ئەوەی زوو چارەسەر کردن پێویستی نییە! بۆیە: لە ڕاستیدا ئەو پشکنینە هەندە پێویست نییە.

• **قۆناغەکانی نەخۆشییەکە:**

١. ئەو نەخۆشییە بە چەند قۆناغێکدا دەڕوات، لەوانە:

أ. قۆناغی سەرەتایی :(initial stage) کە سەری تیشکی ڕان (femoral head) تەواو چڕ بووەتەوە.

ب. قۆناغی شەقبوون :(fragmentation stage) کە سەری ئێسکی ڕان نەرم و تێکچووە .(deforms)





ت .
قۆناغی قەتماغە :(Healing Stage) کە تیایدا تیشکەکی نوێ لە سەری ئێسکی ران دێت.
ث. قۆناغی پاشماوە :(residual stage) کە تیایدا سەری ئێسکی ران چاک دەبێتەوە بەڵام هەندەک نارێکی لە سەر دیار دەکەوێت.
٢. نیشانەکان: هەرچی سەبارەت بە نیشانەکانە، ئەوا: بە گوێرەی قۆناغەکانە: لە قۆناغی سەرەتایی منداڵەکە هەوکردنی ناوپۆشی جومگە (synovitis)ی دەبێت لەگەڵ ئازار و لەنگین (limp) و ئازاری لە ئێسکی ران دەبێت، وە ئەو نیشانانە بە جوولانەوە و رۆیشتن زیاد دەکەن، وە بە نەجوولانەوە نامێنێت. کە وورده وورده نەخۆشییەکە سیرایەت دەکێشێت، وە سەری ئێسکی ران شەق دەبێت، وە نارێک دەبێت، ئەو کات: منداڵ هەندێک جوولەی رانی کەم دەبێتەوە، وە بەتایبەت لە جوولاندنی ران بۆ ناوەوە یان دەرەوە (internal rotation & abduction). دوای نزیکەی ساڵێک لە بوونی نیشانەکان وورده وورده نەخۆشییەکە بەرەوە چاکبوونەوە دەروات، وە دوای دوو ساڵ منداڵەکە دەگەڕێتەوە باری جارانی خۆی مەگەر کەم کەم نیشانەی هەبێت. هەموو کات دەرئەنجامی نەخۆشییەکە زۆر باش دەبێت، زۆربەی نەخۆشەکان (منداڵەکان) دەچنە قۆناغی (هەرزەکاری) و (لاوی) کە هیچ نیشانەی نابێت! وە یان نیشانە و ئازارێکی کەمی دەبێت. لەوانەیە لە پەنجا ساڵانی تەمەنی نەخۆشەکە نیوەی لە نەخۆشەکان تووشی هەوکردنی جومگە ببن بە هۆی داخوران (degenerative arthritis)، وە لەو کاتەدا پێویستیان بە تەواو گۆڕینی جومگەی کلۆت (Hip Joint) دەبێت. هەرچی نیوەکەیتری نەخۆشەکانە، ئەوا: هیچ نیشانەیەکیان نابێت.

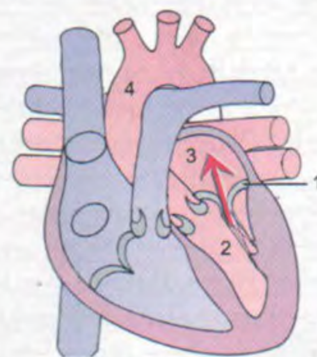
• **هۆکارە مەترسیدارەکانی نەخۆشییەکە:** تەمەنی منداڵەکە کە لەو کاتەی تووشی نەخۆشییەکە دەبێت یەکێکە لەو هۆکارە گرنگانەی کە دەوری دەبێت لە دەرئەنجامی نەخۆشییەکە! (تەمەنی منداڵ) ەکەیە کە لە کاتی تووشی نەخۆشییەکە دەبێت. هەرچەند منداڵەکە بەناو تەمەن کەوت بێت، ئەوا: دەرئەنجامەکەی پێش بینی مەترسیداری زۆرتری لێدەکرێت، ئەوەش هەمووی بە هۆی ئەوەی کە سەری ئێسکی ران کە لە تەمەنی (٣ ساڵ)ییە، ئەوا: زیاتر کرکراگەیە لە سەری ئێسکی رانی منداڵێکیتر کە تەمەنی (١٦) ساڵە. ئەو منداڵانەی کە نەخۆشییەکەیان لە تەمەنی خوار شەش ساڵی دەست پێدەکات، ئەوا: هیچ چارەسەرییان پێویست نییە، وە لە خۆیانەوە چاک دەبنەوە. هەرچی ئەو منداڵانەن کە نەخۆشییەکەیان لە تەمەنی (٦ – ٨) ساڵی دەست پێدەکات، ئەوا: ئەوانیش زۆر باش دەبن دوای تەواو بوونی نەخۆشییەکەیان. هەرچی ئەو ئەو منداڵانەن کە تەمەنییان لە نۆ ساڵ و بەرەوژۆرترە، ئەوا: نیشانەی نەخۆشییەکەیان زۆرترە و توندترە، وە هەروەها سەری ئێسکی ران (femoral head) زۆرتر دادەخورێت، وە کەمتر بە چارەسەر چارەسەر دەکرێت.

• **چارەسەر کردن:**
أ. توندی نەخۆشییەکە: هەنووکە ئەو نەخۆشییە بۆ توندییەکەی پۆلێن کردنێکی هەیە، کە بە: (a lateral pillar classification) ناوزەد دەکرێت کە:
١.گرووپی (ا): سەری ئێسک هیچ گۆرنکارییەکی بەسەردا نایەت، وە لە یەکەم چارەگی سەری ئێسکەکەیە.
٢. گرووپی (ب): ئەوانەن کە (٥٠%)ی سەری ئێسک پووکاوەتەوە، وە دەرئەنجامی نەخۆشییەکە باشە.
٣. گرووپی (ج): ئەوانەن کە زۆرتر لە (٥٠%)ی سەری ئێسک داخووراوە، وە بە چارەسەر چاکتر نابێت.
ب. چارەسەر کردن: باشترین چارەسەری ئەو نەخۆشییە بە تەواو حەوانەوە و ئارام گرتن دەبێت، وە هەروەها بە چاودێری کردنی منداڵەکە، وە نەهێشتنی کردنی وەرزش و غاردانی. خۆ ئەگەر نیشانەکان توند بوون یان بەردەوام بوون، ئەوا: دەگەڵ حەوانەوە هەندەک دەرمانی ئازارشکێن و دژە هەوکردنەکان (anti-inflammatory medicines) دەدرێت. هەندەک جار، ئەویش زۆر دەگمەن ئەگەر نیشانەکان زۆر بە توندی بوون، ئەوا: گۆپاڵ (crutches) بەکار دێت.

Mitral Valve Prolapse Syndrome

شلبوونەوەی زمانەی تاجی دڵ





شلبوونەوە یان سیلاک بوونی زمانەی تاجی دڵ، کە لە ناو خەڵکی عەوام بە (تەهەدوولی سەمام) ناوزەد دەکرێت! نەخۆشییەکی باوی زمانەکانی دڵە. وە مەزەندە دەکرێت، کە لە (٥٥%)ی خەڵکی هەبێت، وە لە نێو پزیشکان بە دیاردەی بارلۆ (Barlows Syndrome) یان زمانەی سیپانی هەژاوە (Floppy Mitral Valve) ناو دەبرێت. ئەو نەخۆشییە لەگەڵ ئەوەی زۆر باوە بەڵام هەموو کات مەترسیدار نییە! وە بەزۆری لە نێوانە تەمەنی (٥ – ٤٠) ساڵی دەبینرێت، وە بە زۆری لە ئافرەتان دەبێت! هەرچەند لە هەردوو رەگەز دەبینرێت. زمانەی تاجی دڵ، هەندە ئاسان دەهەژێتەوە و سیلاک دەبێت کە لە کاتی پاڵنان و تووردانی خوێن زمانەکانی تاجی کە وەک دەرگەوانە لە نێوان گوێچکەلەی چەپ و سکۆڵەی چەپ کار دەکات! لە کاتی تووردانی خوێن بۆ ناوەوەی گوێچکەلەی چەپ دێتەوە، وە تەز دەبێتەوە. هەندەک جاریش، دەبێتە هۆی تەواو گەڕانەوەی خوێن و تەواو شلبوونەوە و کرانەوەی زمانەی دڵ و حالەتی گیرنەبوون و گەڕانەوەی خوێن و تەهەدولی تەواوی زمانەی تاجی .(Mitral Reggurgitation)

• **زمانەی تاجی (زمانەی تەپلەیی = Mitral Valve):** دڵ کە ترۆمپایەکی گۆشتییە، وە لە دوو گوێچکەڵە و دوو سکۆڵە پێکدێت. وە دوو لای هەیە، کە: لای ڕاست و لای چەپ، وە هەر لایەک لە گوێچکەلەیەک و سکۆڵەیەک پێکدێت. هەر گوێچکەلەیەک لەگەڵ سکۆڵەی لی خۆی بەهۆی زمانەیەک لە یەکتری جیا دەکرێنەوە، کە کاری ئەو زمانەیە ئەوەیە کە ناهێڵێت خوێن لە سکۆڵە بگەڕێتەوە ناو گوێچکەلە. سکۆڵەی چەپ لە گوێچکەلەی چەپ بە هۆی زمانەی تەپلەیی (تاجی) لە یەکتری جیادەکرێنەوە و دەرگای نێوانیان زمانەی تەپلەییە (تاجی)یە. لە کاتی سووڕی خوێندا، سووڕی تووردانی خوێن لە دڵەوە بۆ هەموو لەش (systole)، ئەوا: زمانەی تەپلەیی (تاجی) دادەخرێت، وە سکۆڵەی چەپ بە هۆی ئەو جیری و لاستیکییەی هەیەتی بە هەموو توانایەوە خوێن تووردەدات بۆ ناو شاخوێنبەر و لەوێیەوە بۆ هەموو لەش. کاتەک کە سکۆڵە کرژ دەبێت، وە خۆی خڕ دەکاتەوە بۆ ئەوەی هەموو فشار بخاتە سەر خوێن و پاڵی پێوە بنێ، وە تووری بدات، ئەوا: زمانەی تەپلەیی دڵ کە وەک دەرگەوان لە نێوان گوێچکەلەی چەپ و سکۆڵەی چەپ کار دەکات ناهێڵێت کە خوێن تەز ببێتەوە و لە ڕێگای ئەو زمانەیەوە لە سکۆڵەی چەپەوە بگەڕێتەوە ناو گوێچکەلەی چەپ بەڵکو تەواو دەرگاکە قەپات دەکات! بەمەش هەموو هێزی دڵەکە، کە وەک ترۆمپایە دەخرێتە سەر خوێنەکە بۆ تووردانی بۆ ناو شاخوێنبەر و چوونی بۆ ناو سووڕی گەورەی خوێن.

• **هۆکارەکانی:** چەند هۆکارێک هەیە، کە لەوانەیە ببێتە هۆی تووشبوون بەو نەخۆشییە:

أ. نەزانراو :(Idiopathic) هەموو کات هۆکاری سەرەکی ئەو نەخۆشییە نەزانراوە، وە نارێکییەکی تەنیایی هۆکار نەزانراوە .(Idiopathic Isolated Defect)

ب. بۆماوەیی .(Familial)

ت. لەگەڵ دیاردە و نەخۆشیتر: وەک لەگەڵ دیاردەی مارفان (Marfn Syndrome).

ث. هۆکاری دیار :(Acquired Condition) هەندەک نەخۆشی کە

دەبنە هۆی شلبوونەوەی زمانەی تاجی، وەکو: ١. نەخۆشی کەم خوێن بۆچوون و تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکانی ماسولکەکانی دل .(Ischemi of Papillary Muscule)



٢. هەوکردنی ناوپۆشی دل: کە بەستەرەکان دەشکێنرێت بە هۆی تووشبوون بە هەوکردنی دل .(Ruptured Chordae in Infective Endocrditis)

• **نیشانەکان و درۆشم:**

أ. نیشانەکان :(Symptoms)

١. هەموو کات نیشانەی نییە و بێ نیشانە یە.

٢. لە هەندەک کەس، نیشانەی وەکو: سینگ ئێشان، داوەشان و داخوران، تەنگەنەفەسی لە کاتی ماندوو بوون.

٣. جار جار، نیشانەی وەکو دڵە کوتە و لەرزینی دل بە هۆی نارێکی لە لێدانەکانی دل.

ب. دروشمەکان:

٤. لەوانەیە هیچ دروشمێک (sign) دروست نەکات.

٥. بیستۆک: لە بیستنی دەنگەکانی دل بە بیستۆکی پزیشکی، ئەوا: هارە هار لەگەل لێدانەکانی دل دەبێت، هەندەک جار: ئەویش بە کەمی گارەی گرژبوونەوەی زمانەی دل (Murmur) تەقەی زمانەی دل (Systolic Click)ی لەگەل دادەبێت.

• **پشکنینەکان:**

أ. تیشکی سینی سییەکان :(C.X.R) ئەگەر نەخۆشییەکە سیرایەتی نەکێشا بێت، وە ماک و ئالۆزی دروست نەکرد بێت، ئەوا: زۆربەی جار هیچی تێدا نابینرێت، وە ئاسایی دێتەوە. وە کە نەخۆشییەکە توند دەبێت یان ئالۆزی دروست دەکات، ئەو کات نیشانەکان لە تیشکی سینی سییەکان دەبینرێت.

ب. هێلکاری دل لە باری ئارامیدا :(ECG) لەوانەیە هێلکاری دل لە باری ئارامی نۆرمال و ئاسایی دەبێت، جاری واهەیە: لە هێلکاری دل گۆرانکاری لە شەپۆلی (T) لە ناو هێلکاری دەبێت، وە یان ماوەی (QT) درێژ دەبێتەوە.

ت. ئیکۆ :(Echocardiography) ئیکۆی دل بە تەواوی نەخۆشییەکە دەبینێتەوە، وەدەیسەلمێنێت کە کەسەکە نەخۆشی شلبوونەوەی زمانەی تاجی دلی هەیە.

ث. تیشکی تەندووریی (chest CT scan)، وە تیشکی موگناتیسی سینگ (chest MRI).

• **ماک و ئالۆزی:**

أ. هەموو کات ئەو نەخۆشییە مەترسی دروست ناکات، وە نابێتە هۆی دروست بوونی ماک و ئالۆزی.

ب. هەندەک جار، لەوانەیە ببێتە هۆی ئالۆزی وەکو:

١. هەوکردنی پەردەی دل .(Infective Endocarditis)

٢. تەقینی بەستەرە ماسولکەکانی دل، کە دەبێتە هۆی تەزبوونەوەی خوێن لە سکۆڵەوە بۆ گوێچکەلەی چەپ، وە لە ئەنجامدا کەسەکە تووشی پەککەوتنی دل دەبێت .(Ruptured Chordae leading to Severe MR & Heart Failure)

٣. نارێکی و تێکچوون لە لێدانەکانی دل .(Recurrent Arrhytmia)

٤. زۆر دەگمەن، لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی لەناکاو .(Sudden Death)

• **چارەسەر:** هەموو کات چارەسەری ئەو نەخۆشییە بە دڵنیا کردنەوەی نەخۆشەکە دەبێت لەوەی کە نەخۆشییەکەی مەترسیدار نییە! وە ئاسانە. وە هەنگاوەکانی چارەسەری بەو جۆرەیە:

أ. دڵنیا کردنەوە: لەوەی کە نەخۆشی نەخۆشەکە، ئاسانە و مەترسیدار نییە. وە ئامۆژگاری کردنی بە گشتی، کە: دوور بێت لەوەی کە لە سەر لای چەپ بخەوێت، وەرزشی کەم و مامناوەند بکات، وە لە هێکەوە وەرزشی قوورس نەکات، زۆر خواردنەوەی شلەمەنی و ئاو، وە کەم کردنەوەی خواردنەوەی خواردنەوە وورژێنەرەکان (چایە، قاوە، کاکاو..هتد). وە هەروەها نەخۆشەکە ئامۆژگاری دەکرێت، بەوەی کە خۆ دوور بگرێت لە پشێوی دەروونی و گرفت و ئاریشە و ئاژاوە و پەستانی دەروونی.

ب. پێدانی دەرمنی دژە زیندەگی (Prophylactic Antibiotic For Infective Endocrditis) وە بەتایبەت کە نەخۆشەکە نەشتەرگەرییەک یان هەر پرۆسیجەرێکی پزیشکی دەکات، وە ئەگەری تووشبوونی بە هەوکردنی پەردەی دل زۆر بێت، وەکو: ئەو نەخۆشانەی کە لە پشکنین بە بیستۆک تەقەی زمانەی تەپلەیی (تاجی)یان هەیە (CLICK)، وە یان هارە هاری زمانەی دڵییان (MURMUR) هەیە.

ت. دەرمانی بیتا بلۆکەر :(BETA BLOCKER) بۆ ئەوانەی کە لەگەل شلبوونەوەی زمانەی تەپلەیی (تاجی) نارێکی و خراپ لێدانی لێدانەکانی دل و دڵەکوتەیان هەیە .(ARRHYTHMIAS)



ث. دەرمانی ئەسپرین: ئەو نەخۆشانەی کە لەگەل شلبوونەوە و سیلاک بوونی زمانەی تەپلەیی (تاجی) دل، نیشانەکانی شەپرەلێدان یان نیشانەکانی رووداوێکی دەماری لە سەر مێشکیان هەیە، ئەوا: دەبێت دەرمانی خوێن شلکردنەوە (ئەسپرین)یان بۆ بنووسرێت، هەتا لەو جۆرە مەترسییانە بەدوور بێت.

ج. شلبوونەوە و کرانەوەی تەواوی زمانەی تەپلەیی: بۆ ئەوانەی کە بە هۆی سیلاک بوونی زمانی تەپلەیی دل، تووشی شلبوونەوەی تەواوی زمانەیی تەپلەیی (تاجی) دەبن، وە حالەتەکەیان زۆر بە توندییە! واتە: (SEVERE MR)، ئەوا: ئەو جۆرە نەخۆشانە پێویستیان بە چاککردنەوە و دووبارە قایم کردنەوەی زمانەی تەپلەیی (تاجی) دەبێت، وە ئەویش بە نەشتەرگەری دەکرێت.

وەرگێڕانی
هیوا سالح ئەحمەد
سلێمانی ـ تاقیگەی شیکاریی نەخۆشیی وریا ـ تەلاری باوک، تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

شیکاری پرۆتین ڕێژەی (A/G)

Total Protein and A/G Ratio

هەروەها بەم ناوانەیش ناسراوە: (TP; Albumin/Globulin Ratio). ناوە ڕەسمییەکەیشی: (Total Protein; Albumin to Globulin Ratio).
پێوەندی بەم شیکارانەیشەوە هەیە: (Albumin; Liver Panel; Protein Electrophoresis; Comprehensive Metabolic Panel; BUN; Creatinine; Urine Protein; Body Fluid Analysis).

ئەم شیکارە بۆ چییە؟ بەشێکی پشکنینی پزیشکیی هەمەلایەنەیە، تا لەباری خۆراکی نەخۆش بکۆڵرێتەوە، کنە بکرێ یا یاریدەی دیاری کردنی ڕاستەوخۆی نەخۆشییەکانی جگەر و گورچیلە هەر نەخۆشییەکی دیکە بدات.

کەی دەکرێ؟ کاتێ مرۆڤ بە مەشقی وەرزشی یا بە هۆی ئەزموونێکەوە کێشی لەشی دادەبەزێت یان ماندوو و شەکەت دەبێت، یا کاتێ پزیشکەکەت پێی وایە نیشانەکانی نەخۆشی جگەر یان گورچیلەتان پێوە دیارە، ئەم شیکارە پێویست دەبێت.

نموونەی پێویست؟ کەمێ خوێن لە خوێنهێنەرەکانی باسک قۆڵ یان چەند دڵۆپێک لە پەنجە بۆ منداڵان گەورە یان لە پاژنەی پێی کۆرپەوە وەردەگیرێت.

چۆن خۆمان بۆ شیکار ئامادە بکەین؟ هیچ شتێک پێویست ناکات.

نموونەی شیکار:

شیکاری چی دەکرێت؟

پرۆتین بۆ بنیاتنانی شانە گەشەی لەش نەشنما لەشساخی لەش بایەخی زۆری هەیە. پێکهاتەی بەشێکی زۆری ئۆرگانەکان پێک دەهێنێت، تەواوکەر و پێکهێنەری ئەنزیم هۆرمۆنەکانە و ئەرک فرمانی لەش ڕێک دەخات. بەم شیکارە بڕی تەواوی زۆر جۆری پرۆتینی ناو زەرداو (سیرەم کە بەشێکی خوێنە) دەپێورێت. ئەلبوومین گڵۆبیولین دوو جۆری پرۆتینن لە خوێندا هەن، یەکەمیان (٦٠٪)ی تەواوی پرۆتین پێک دەهێنێت کە جگەر پێکی دەهێنێت، ئەلبومین چەندین ئەرک ڕادەپەڕێنێت، لەوانە: پرۆتینی چەندین گەردیلە و ئایۆنی گچکە، وەک: سەرچاوەی ترشە ئەمینییەکان بۆ میتابۆلیزمی شانەکان دەگوازێتەوە، پێکهاتەیەکی سەرەکییە ڕێکخستنی فشاری ئۆزمۆتیکییە (شلەی خوێن دەپارێزێت تا نەچۆڕێتە دەرەوەی بۆڕی خوێن). ئەو بڕە (٤٠٪)ی لە پرۆتین دەمێنێتەوە پێکهاتەیەکی ناجۆر و جیا جیای پێکهاتوو (heterogeneous)ە کە گڵۆبیولینە ئەنزیم دژەتەن هۆرمۆن لە خۆ دەگرێت بارهەڵگری پرۆتین زۆر جۆری پرۆتینە. ڕێژەی ئەلبوومین/ گڵۆبیولین (A/G ratio) لە بەهای پرۆتینی تەواوەتی ئەلبوومین (total protein - albumin) ەوە دەدۆزرێتەوە.

ئاستی پرۆتینی تەواوەتی خوێن بەشێوەیەکی ئاسایی تا ڕادەیەک بەهاکەی جێگیرە، ڕەنگدانەوەی هاوسەنگی نێوان گەردیلە کۆنە لەدەستچووەکانی پرۆتین گەردیلەی تازەی پرۆتینی پێکهاتووە، پێدەچێت لەم بارانەدا بڕی تەواوەتی پرۆتین کەم بکات:

• لەکاتی بەدخۆراکی یان نەخۆشی توندی جگەردا بەرهەمهێنانی ئەلبوومین گڵۆبیولین دەشێوێت.
• لە کاتی نەخۆشی گورچیلە (کۆنیشانەی نیفرۆتی) (nephrotic syndrome) بڕێکی زۆری پرۆتین تێک دەشکێت یان لەدەست دەچێت.
• لە کاتی نەخۆشی خوێن تێزانی پەککەوتنی دڵدا قەبارەی پلازمای خوێن زیاد دەکات (خوێن ڕوون دەبێتەوە).

پێدەچێت لەم بارانەیشدا بڕی تەواوەتی پرۆتین زیاد بکات:

• بەشێوەیەکی نائاسایی پرۆتین زۆر ببێت، بۆ نموونە هەوکردن (multiple myeloma).
• وشکبوونەوە (Dehydration).

لەوانەیە ڕێژەی (A/G) بگۆڕێت، کاتێ بڕی ئەلبوومین پرۆتینی دیکە بە پێی پێوەندی نێوانیان دەگۆڕێت.

چۆن نموونەی شیکار وەردەگیرێت؟ نموونەی خوێن بە سرنج لە باسکەوە وەردەگیرێت، بۆ منداڵ گەورەیش دەکرێ، چەند دڵۆپ بە لانسێت لە پەنجەوە وەربگیرێت، بۆ کۆرپەیش لە پاژنەی پێیەوە.

بۆ دڵنیابوون لە کوالیتی شیکار هیچ ئامادەکارییەک پێویست دەبێت؟ پێویست بە هیچ ئامادەکارییەک ناکات.

شیکار:

چۆن ئەم شیکارە دەکرێ؟

شیکاری پرۆتینی تەواوەتی ئەلبوومین بەشێوەیەکی ڕۆتینی لەو پانێلی شیکارەدایە، وەک بەشێکی فیزیایی بۆ نموونە پانێلی سەرلەبەری میتابۆلیزم (Comprehensive Metabolic Panel)، ەک بەشێکی هەڵسەنگاندنی سەرلەبەری باری لەشساخیی مرۆڤ دووبارە دەکرێتەوە. سەرەڕای ئەوە، لەکاتێکدا بڕی تەواوەتی پرۆتین کەمە، زیاد دەکات، یان پێکهاتەی پرۆتینی گڵۆبیولین لەگەڵ هێندێ جۆری جیاوازی نەخۆشی پەشێوان دەگۆڕێت، لەوانەیە شیکاری پرۆتینی تەواوەتی ئەلبوومین یاریدەدەرە بۆ دەستنیشان کردنی زۆر جۆری نەخۆشی، بۆ چاودێری کردنی هەر گۆڕانکارییەکی لەشساخی، وەک سکرین پێدەچێت نیشانەی پێویستبوونی چەند شیکاری دیکە بێت. پێوانە کردنی پرۆتینی تەواوەتی ڕەنگدانەوەی باری خۆراکە و لەوانەیە بۆ سکرین بەکار بێت، تا یاریدەی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی گورچیلە و جگەر بدات. بۆ نموونە، هێندێ جار هەر بە شیکاری ڕۆتینی دەشێ دەستنیشانی هێندێ حاڵەت بکرێ پێش ئەوەی نیشانەی تێدا دەربکەوێت، گەر بڕی پرۆتینی تەواوەتی نائاسایی بێت، چەند شیکار پێویستن تا بزانرێ کام جۆری پرۆتین بە شێوەیەکی نائاسایی نزمە یان بەرزە، کە بەو هۆیەوە بووەتە مایەی ئەو نەخۆشییە. چەند نموونە بۆ بەدووداچوونی پشکنین لەوانە شیکاری (protein electrophoresis and quantitative immunoglobulins).

کەی پێویست بەم شیکارە دەبێت؟

شیکاری پرۆتینی تەواوەتی ناوبەناو وەک بەشێکی پانێلی سەرلەبەری میتابۆلیزم پێویست دەبێت، ئەم پانێلی شیکارانە کاتێ بەدووداچوونی ڕۆتینیی لەشساخیی کەسێک هێندێ جار پێویست دەبێت. هەروەها بۆ زانینی زانیاری گشتیی لەبارەی خۆراکیی کەسەکەوە دیسان پێویستە. کاتێ نەخۆش تازە هەڵومەرجێکی تێپەڕاندووە و نازانرێ بۆ کێشی دابەزیووە. لەگەڵ چەند شیکار پێویست دەبێت، تا زانیاریمان دەست بخات، کاتێ نیشانەی چەند نەخۆشی پێشنیارکراوی وەک جگەر و گورچیلە و مۆخی ئێسکی هەبێت، یان بۆ لێکۆڵینەوەی حاڵەتی کۆبوونەی شلەمەنییە لە ناو



شانەکاندا (edema).

ئەنجامی شیکار چ مانایەکی هەیە؟

واباوە ئەنجامی شیکاری پرۆتینی تەواوەتی بەتەنها لەگەڵ شیکارەکانی پانێلی سەرلەبەری میتابۆلیزم بڕیاری لەبارەوە دەدرێت، زانیاری سەبارەت باری لەشساخیی گشتی بە پزیشک دەدات. بە لەبەرچاوگرتنی خۆراک / یان حاڵەتەکە کە ئەندامی گەورەی وەک گورچیلە و جگەری تێدان. هەر چۆنێک بێت، ئەگەر ئەنجامەکە نائاسایی بوو، شیکاری زیاتر پێویست دەبێت، تا یاریدەمان بدات دەستنیشانی نەخۆشییەکە بکرێت کە کار دەکاتە سەر ئاستی پرۆتینی خوێن.

• نزمی ئاستی پرۆتینی تەواوەتی بۆ نەخۆشی جگەر و گورچیلە دەگەڕێتەوە، یان بە هۆی نەخۆشییەکەوەیە بەهۆیەوە پرۆتین بە شێوەیەکی گونجاو هەرس ناکرێت نامژرێت، نزمی ئاستی پرۆتین لە بەدخۆراکی لەو حاڵەتانەدایە دەبێتە مایەی بەدمژین (malabsorption)، وەک نەخۆشی سیالیک یان نەخۆشییەکانی هەوکردنی ڕیخۆڵەکان.

• بەرزی ئاستی پرۆتینی تەواوەتی لە کاتی هەوکردنی درێژخایەن یان هەوکردنی وەک هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر یان نەمانی بەرگری لەش (ئایدز)دا بینراوە. لەوانەیە پێوەندی بە نەخۆشییەکانی مۆخی ئێسکیشەوە بێت وەک (multiple myeloma).

هێندێ تاقیگە ئەنجامی شیکاری پرۆتینی تەواوەتی ئەلبوومین ڕێژەی نێوان ئەلبومین گلۆبیولین بەشێوەی (A/G ratio)دەنووسنەوە، بەشێوەیەکی ئاسایی، ئەلبوومین کەمێ لە گلۆبیولین زیاترە، ئەم ڕێژەیە کەمێ لە یەک گەورەتر دەبێت، چونکە نەخۆشی کار لە بڕی ڕێژەیی هەر یەک لە ئەلبوومین گلۆبیوولین دەکات. ڕێژەی (A/G ratio) لەوانەیە بەڵگەی ئەو حاڵەتە بەدەستەوە بدات کە بووەتە مایەی گۆڕانکاری.

• نزمی (A/G ratio) لەوانەیە ڕەنگدانەوەی بەرزی پێکهاتنی گلۆبیولین بێت، هەر وەک لە نەخۆشییەکانی سیستمی بەرگری ((autoimmune diseases (multiple myeloma))دا بینراوە. یان کەمی بەرهەمهێنانی ئەلبوومینە، وەک: لە نەخۆشی بەمۆمبوونی جگەر (cirrhosis) یان لەدەستدانی ئەلبوومینی خوێن هەڵبژێردراوە هەر وەک لە نەخۆشی گورچیلە (میزی پرۆتیناوی nephrotic syndrome) ڕوودەدات.

• بەرزی (A/G ratio) بۆ دابەزینی بەرهەمهێنانی (immunoglobulins) دەگەڕێتەوە، هەروەک لە هێندێ حاڵەتی کیماسی بۆماوەیی (genetic deficiencies) هێندێ شێرپەنجەی خوێن (leukemia)دا بینراوە. مەرجە زۆر شیکاری تایبەت وەک شیکاری ئەنزیمەکانی جگەر (serum protein electrophoresis) بکرێ تا بەوردی تەواوەتی دەستنیشانی نەخۆشییەکە بکرێ.

• لە کاتی کەمی بڕی تەواوەتی پرۆتین کە بۆ زیاد بوونی قەبارەی پلازما (ڕوونبوونەوەی خوێن) دەگەڕێتەوە، ڕێژەی (A/G ratio) بەشێوەیەکی بەرچاو ئاسایی دەبێت، چونکە ئەلبوومین گلۆبیولین وەک یەک ڕوون دەبنەوە.

هیچ زانیارییەک ماوە پێویست بکات بیزانم؟

لە کاتی وەرگرتنی نموونەی خوێندا، ئەگەر بۆماوەیەکی درێژخایەن قۆڵی نەخۆش بە تورنیکا ببەسترێتەوە، ئەوا ئەنجامی پرۆتینی تەواوەی هەڵە دەبێت (زیاتر لەو بڕە پرۆتینەی کە بە ڕاستی لە خوێندا هەیە). پێدەچێت دەرمان ئاستی پرۆتینی خوێن دابەزێنێت، لەوانە: ئێستڕۆجین دەرمانی دژە سکپڕی کە بەدەم قووت دەدرێت.

پرسیاری باو:

١. ئایا خۆراکی پڕ پرۆتین، دەبێتە مایەی بەرزبوونەوەی ئاستی پرۆتینی تەواوەتی خوێن؟ نەخێر، زیاد بوونی پرۆتینی ناو خۆراک نابێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی پرۆتینی خوێن.

٢. کام خۆراک پێشنیار دەکەن نموونەییە بۆ ئاستی پرۆتینی خوێن؟ بۆ ئەوە پرس بە پزیشکەکەت بکە، یان خۆراکی هاوسەنگ کە لە بەشی کشتوکاڵی وڵاتە یەکگرتووەکاندا (USDA) پوختەیەکی بڵاو کراوەتەوە.

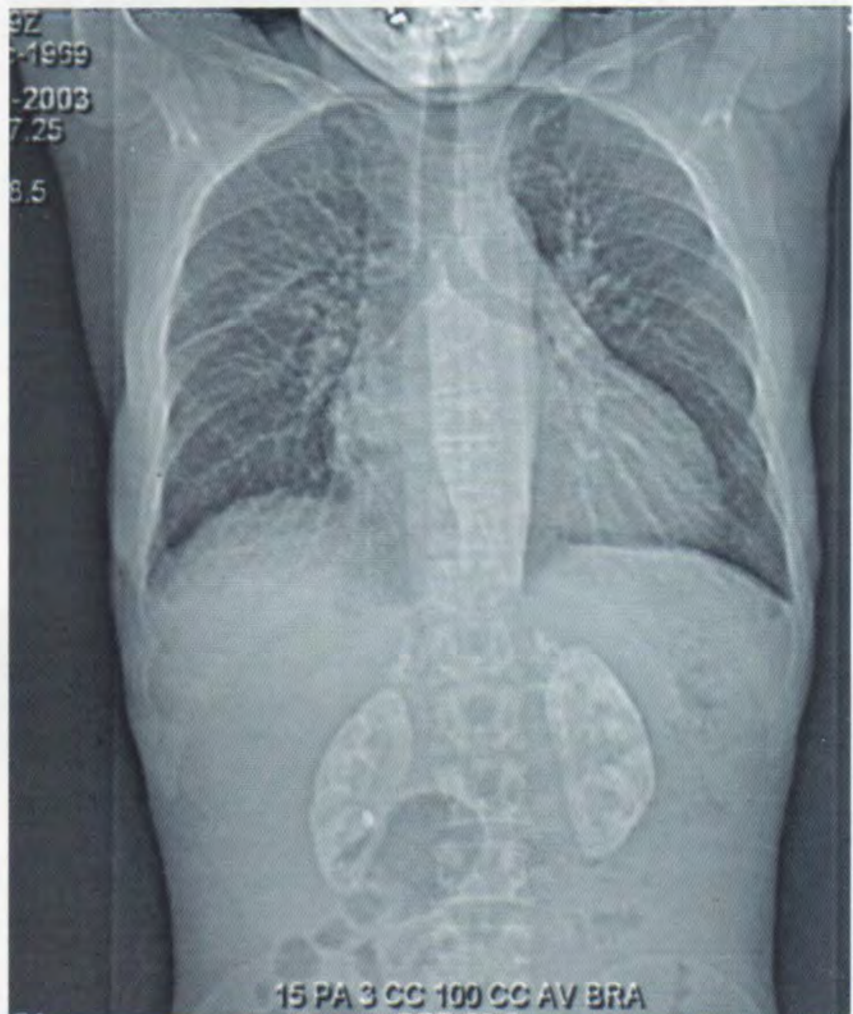
٣. پرۆتینی گلۆبیولین چییە و چۆن بڕەکەی لە خوێندا دەپێورێت؟ گلۆبیولین هەر وەک ئەلبوومین هەموو پرۆتینە، ئەم کۆمەڵە بە سەدان جۆر بەراورد دەکرێت، ئەم پرۆتینانە لەچاو ئەلبوومیندا گەورەترن بۆ ئەلفا و بێتا و گاما گلۆبیولین دابەش بوون. دەکرێ شیکاری (protein electrophoresis) بڕی کۆمەڵە جیا جیاکانی گلۆبیولین بەکار بێت. شیکاری (immunofixation electrophoresis) بڕی جۆرە جیاوازەکانی (immunoglobulins) وەک (IgG، IgM، IgA) وەک شیکارێکی (quantitative immunoglobulins test) دەپێوێت. دەکرێ بڕی گلۆبیولین ڕاستەوخۆ بە شیکاری تایبەتی پرۆتین بپێورێت. شیکارەکان هەر زۆر بە بەهان، هەر وەک ئەوەی کاتێ پرۆتینێکی دیاری کراو پێوەندی بە نەخۆشی یان حاڵەتەکەوە هەبێت. شیکاری پرۆتینی دەستنیشانکراو لەوانەیە کاتێ پێویست بێت پزیشک زانیاری لە بارەی ئەو نیشانانەی کە بە نەخۆشەوە دیارن پێشنیاری وایە یەکێ لەو نەخۆشیانە یان حاڵەتانەیە. چەند نموونەی کەمی پرۆتین کە پێوەندییان بەو حاڵەتە دیاری کراوانەوە هەبێت، بریتین لە: (C-reactive protein) (هەوکردن)، فایبرینۆجین (نەخۆشی خوێن مەیین)، فیریتین (کیماسی ئاسن) سیرولۆپلازمین (نەخۆشی ویلسن).

٤. دەکرێ پرۆتینیش هەر وەک خوێن لە نموونەکەدا بپێورێت؟ بەڵێ، دەکرێ شیکاری بڕی پرۆتینی زۆر جۆری شلەی لەش بکرێت، مەبەست لەو شیکارانە و مانای ئەنجامەکانیان جیاوازە، بۆ زانیاری زیاتر بگەڕێوە بۆ شیکاری شلەمەنی خوێن (Body Fluid Analysis).

سەرچاوە: بەمەبەستی ئامادەکردنی سەرچاوەیەک بۆ شیکاری تاقیگە بە زمانی شیرینی کوردی، ئەم بابەتە و چەند بابەتی دیکەیشم لە ماڵپەڕی (labtestonline)ەوە کردوون بە کوردی.

د.عبدالسلام صالح سولَتان
پزیشكی پسپۆڕی هەناو و دڵ
نوێنەری گۆڤاری پزیشک - بەغداد

تای دەریای سپی ناوەڕاست
Familial Mediterranean Fever



سالّی (٢٠١٠ز)، سەردانی شارە دێرینەکەی هەولێرم کرد! وە چووم لە یەکێک لە میوانخانەکانی ئەو شارە میوان بووم. وە ئەو کەسەی لە پرسگەی میوانخانەکە بوو، بە ڕوویەکی خۆشەوە پێشوازی لێکردم و داوای تەسکەرە و هەویەی لێکردم، هەتا لە ڕووی کارگێرییەوە هەموو ڕێوشوێنە ئیداری و کارگێرییەکانم بۆ تەواو بکات. کە سەیری تەسکەرە و هەویەی بەندەی کرد، ئەو کات زانی کە من پزیشکم و خەڵکی بەغدام و بە هۆی کارێکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بۆ بەڕێوەبردنی وۆرک شۆپێک هاتوومە بۆ سەردانی ئەو شارە خۆشەویستە. ئەمە وایکرد، کە: زۆر بە ڕووەکی گەشترەوە بەخێر هاتنی کردم، وە بانگی بەردەستێکی کرد کە جانتا و کەرەستەکانم بۆ بگەیەنێتە هۆدەکەی کە بۆ منی دانا بوو. هەر ئەو کات، گۆتی: دکتۆر، من پرسێکم بە بەڕێزتان هەیە، وە دەمەوێت ڕات وەربگرم. یەکسەر، گۆتم: برام، ماوەی یەک حەفتە لێرە دەمێنیمەوە، وە بەڵێنت دەدەمێ کە لەگەڵت دابنیشم و بەتەواوی گوێت لێبگرم، وە بەگوێرەی توانا یارمەتیت بدەم. هەر بۆیە، یەکسەر سوپاسی کردم، وە من بۆ هۆدەی خۆم چووم و خەریکی ئامادەکاری بووم بۆ بەرنامە تەندروستییەکە و زۆر بە پەرۆشی کارم لە سەر دەکرد. هەموو ڕۆژەکان زۆر سەر قاڵ بووم، وە بە جۆرێک کە دەگەڕامەوە مێونخانەکە و لە هۆلەکەش دەدانیشتم سەرقاڵیم بە ئاشکرا پێوە دیار بوو!؟ وە ئەو بەڕێزەش هەر لە دوورە تیلکە چاوێکی دەدامێ، وە هەموو جاریش من لە دڵی خۆم پەیمانم دووپات دەکردەوە کە پەیمانەکەم بۆی ببەمە سەر. ئەوە هەتا دوا ڕۆژی پرۆگرامەکە هەر بەردەوام، بەجۆرێک من کاتم نەبوو! وە ئەویش هەر تیلکە چاوی لای من بوو، کە: چ کاتێک داواکەی بۆ جێبەجێ دەکەم. لە دوا ڕۆژی مانەوەم لە میوانخانەکە، گۆتم: ئێستا کاتی ئەوەیە، کە: بچم پەیمانەکەم بهێنمە جێ و داوای لێ بکەم بزانم چ پرسیارەکی هەبوو؟ وە یان چ ئاریشە و گرفتەکی هەبوو، وە دەیەویست ڕاوێژ بەمن بکات. کە بۆ لای چووم، ۆە گۆتم: فەرموو، من ئامادەم گوێت لێ ڕابگرم، وە من هەنووکە هەموو کاتم بۆ تۆیە و چ پرسیارەکت هەیە فەرموو پرسیارەکەت بکە (وە لە دڵەوە، دەمگووت: هەر زوو لە کۆرە خۆم دەمەوە، کەی هێز و تاقەتی پرسیار لێکردنم هەیە!؟ دەستی کرد بە گێرانەوەی گرفتەکەی، وە گۆتی:



- برایەکم هەیە کە هەنووکە بە هۆی ئەو بارودۆخە خراپەی عێراق لە وولاتی ئەڵمانیا پەناهەندەیە، وە باری تەندروستی زۆر خراپە! وە من دەترسم کە ئەو برایەم، هەر وەک هەر دوو خوشکەکانم (ئەمانی و فەرەح) کە لە ساڵی (٢٠٠٨ز) چوونە بەر دلۆڤانی خودای گەورە. ئەو برایەم، هەتا هەنووکە چار جار نەشتەرگەری بۆ کراوە: یەکەم جار ژانە زگێکی زۆر کرد، وە لە دهۆک بوو! لە یەکەی فریاکەوتن هۆکاری زگ ئێشانەکە، بەوەیان دیاری کرد کە: نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کۆرەیە! هەر بۆیە: نەشتەرگەری بۆ کرا، وە ڕیخەڵۆکەکەی لا بردرا. وە دوای چەند مانگێک دووبارە ژانە زگەکەی گرتەوە، وە ئەو کاتە لە شاری موسڵ بوو، وە لەوێ: نۆژدارەکە بڕیاریدا کە نەشتەرگەری بکات، وە زگی بکاتەوە و بزانێت هۆکاری زگ ئێشانەکەی چییە!؟ وە لە وولاتی ئەڵمانیا دوو جار نەشتەرگەری بۆ کرا، ئەمەش لەبەر ئەوەی هەردوو جار ژانە زگەکەی بۆ هاتەوە، وە دەیگرتەوە. هەنووکە، ئەو برایەم زۆر دەترسێت کە دووبارە ژانە زگەکە بگرێتەوە، وە لە هەمان کاتدا تووشی نەشتەرگەری ببێتەوە. کە ئەو ئەو قسانەی دەکرد، من بیرم بۆ جۆری نەخۆشییەکەی دەچوو بەڵام هەڵوەستەکم کرد، وە گوتم: دەبگێڕەوە بزانم ئەو دوو خوشکەکەیترت بۆ چ چوونە بەر دلۆڤانی خوای گەورە؟! هەناسەیەکیهەڵکێشا، وە گوتی: خوشکی یەکەمم لە تەمەنی بیست ساڵی وەفاتی کرد، وە ئەویتر لە تەمەنی هەژدە ساڵی وەفاتی کرد دوای ئەوەی ماوەی زۆر بوو ئازار و ژانی لە جومگەکان هەبوو، وە پاژنەی پێیان ئەستوور بوون! وە دوای چەند ساڵەک تووشی نەخۆشی پەککەوتنی گورچیلە بوون، وە هەندەی پێنەچوو بەو هۆیەوە گیانیان لە دەستدا. بە لە دەستدانی ئەو خوشکانەم هێشتا خەم و ماتەمینی لە ماڵی ئێمە نەڕەویتەوە! هەر بۆیە: بەرگەی ئازار و خەمی زۆرتر ناگرین، وە هەر لەبەر ئەوەش بوو کە بەهەڵەداوان پرسیارم لێکردی، وە هەتا دڵم خۆش بکەیت و نەخۆشی برایەکەم بدۆزیتەوە، وە دەرمانی بۆ بنووسیت. گوتم: ئایا هیچ پشکنینێکت بۆ خووشکەکانت کرد، کە: بزانرێت بۆچی خووشکەکانت تووشی پەککەوتنی گورچیلە بوون؟؟! گوتی: بەڵێ، هەموو پشکنینەکانمان بۆیان کرد، وە لەوانە پشکنینی بۆیەی کۆنگۆی سۆر (Congo Red) لە وولاتی سوریا بۆمان کرد. کە نموونە لە گورچیلەی هەر یەک لە خوشکەکانم وەرگرت، وە دەرچوو کە پەککەوتنەکە بە هۆی نیشتن لە ناو گورچیلە بووە، وە هەردوو خوشک هەمان دیاری کردنیان هەبوو. وە پزیشکە سوورییەکان، هەمان قسەی پزیشکە عێراقییەکانیان کرد، وە گوتیان: لە عێراق کاری چاکیان بۆ کراوە.

- گوتم: برام، وابزانم مەزەندەم بۆ نەخۆشی برایەکەت چوو، وە دۆزیمەوە! برایەکەت هەمان نەخۆشی هەردوو خوشکەکەیترت هەیە، وە ناوی نەخۆشییەکەی: تای دەریای پی ناوەڕات (Fmilial Mediterranean Fever)ە. کە ئەو نەخۆشییە نەخۆشییەکی بۆماوەیی هۆکار نادیارە، وە بەزۆری تووشی دانیشتووانی ناوچەی دەریای پی ناوەڕاست دەبێت، وە بەتایبەت ئەرمەن و عەرەب و جوولەکەکان. گوتی: تووشی ئێزدییان دەبێت؟ گوتم: نازانم، بەڵام نەخۆشی ئەرمەنی و کوردم هەبووە ئەو جۆرە نەخۆشییەیان هەبووە! وە تۆش یەکەم خێزانی ئێزدیت کە ببینم و ئەو نەخۆشییەی هەبێت. هەرچەند ئێزدی، لە ڕاستیدا ئاینە و نەتەوە نییە! هەر چۆنێک بێت، نازانم ئێزدی تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن یان نا، ئەوە یەکەم حاڵەتە تووشی ئەو نەخۆشییە دەبم لە کەسێکی ئێزدی. ئەمە وای کرد، کە: ئەو فەرمانبەرەی پرسگەی میوانخانە تەکلیفی ئەوە بکات، وە بڵێت: دکتۆر، ئەگەر پەیوەندی بە برایەکەمەوە بکەم! ئاساییە قسەی لەگەڵ دەکەیت؟ وەرامم بۆی ئەوە بوو، کە: بەڵێ، فەرموو پەیوەندی پێوە بکە و قسەی لەگەڵ دەکەم. دوای پەیوەندی کردن لەگەڵ برایەکەی، کە: ناوی (خالد) بوو! لێی وێ کەتم کە ژانە زگی هەبووە بەڵام لە ترسی ئەوەی نەوەک نەشتەرگەری بۆ بکرێت نەچووەتە خەستەخانە و دانی بەخۆیدا گرتووە. بۆ ئەو کوڕەم ڕوون کردەوە، کە: نەخۆشییەکی هەیە کە پێویستی بە نەشتەرگەری نییە! وە تەنیا بە خواردنی دەرمان چارەسەری دەکرێت، وە مەترسیدار نییە. هەر بۆیە، ئەو کوڕە (خالد) باسی ئەوەی کرد، کە: پزیشکی تایبەتمەندی ئەو ماوەی دە دەقیقە لێیەوە دوورە، وە حەز دەکات من لەگەڵ پزیشکەکەی قسە بکەم! وە بەتایبەت ئەو پزیشکە خەڵکی سووریایە و بە عەرەبی قسە دەکات، وە ئاسانتر تێکدەگەین. هەر چۆنێک بێت، وویستم خۆم لەوە جەب بدەم! وە بەتایبەت من لە سەر ڕۆیشتن بووم، وە برادەرەکانم هەموویان چاوەڕێی منیان دەکرد، وە تەنانەت ماوەی یەک چارەگ سەعات دوا کەوت بووم! وە لەبەر هۆکاری ڕێگا دەترساین کە درەنگ وەرێ بکەوین، نەوەک شەو بە درەنگی بگەینەوە ماڵ. بەڵام ئەو کوڕە، بە شێوەیەکی وا داوای دەکرد، بۆیە: ناچار هەتا بیست دەقیقەیدی وەستام و پەیوەندی بە



پزیشکەکەی کرا، وە قسەمان لەگەل یەک کرد. گۆتم: لەو خێزانە بوونی ئەو نەخۆشییە باوی هەیە، وە ئەو کوڕەش باس لە حالەتێک دەکات کە کتومت هەروەک حالەتی دوو خوشکەکەیەتی، بۆیە: ئەو کوڕەش هەمان نەخۆشی دوو خوشکەکەی هەیەتی، وە هەمووی دەگەل ئەو نەخۆشییە دەڕوات. وە گۆتم: ئەگەر بکرێت، دەرمانی (کۆلچسین) بیدە بەو کوڕە هەتا هەم نەخۆشییەکەی بە هۆیەوە دیاری بکرێت، وە هەم وەک چارەسەر بێت. پزیشکەکە، یەکسەر لەگەل من هاوڕا بوو و سەلماندی کە ئەو دەرمانە بدات. فەرمانبەرەکەی پرسگە، ژمارەی تەلەفۆنی لێوەرگرتم، وە ماوە ماوە پەیوەندی پێوە دەکردم و هەموو جاریش کە من سەردانی هەولێرم دەکرد، ئەوا: لەو میوانخانەیە دادەبەزیم! وە هەموو جاریش پرسیاری باری تەندروستی برایەکەم لێدەکرێت، وە دەیگۆت: زۆر باشە و هیچ ژانە زگی نەگرتۆتەوە. وای لێهات، ماوەی دوو ساڵی برد کە برایەکەی هیچ ئازار و ژانە زگی نەگرتەوە، وە ژیانی ئاسایی خۆی دەژیا.
- وە لە یەکێک لە سەردانەکانم لە دوا دوایی ساڵی (٢٠١٣ز)، هەر ئەو کوڕە باسی لەوە کرد، کە: خوشکێکیتری تەمەنی (١٧) ساڵە و هەمان نیشانەکانی نەخۆشی برایەکەی لەسەر دەرکەوتووە؟! ئازاری لە جومگەکان هەیە و پاژنەی پێی ئەستوور بووە! بەڵام هەندەی برایەکەی توونْد و تیژ نییە بەڵام هەمان نیشانەکانی برایەکەیتی. بۆ ئەویش، دووبارە ڕام گەیاند کە هەمان دەرمان بدات بە خوشکەکەشی.

وە لە دوا سەردانم، گۆتی: کە کەسێک هاتۆتە داخوازی خوشکەکەی بەڵام ئەو خوشکەکەی نەداوەتێ! چۆن خوشکەکەی نەخۆشە بیدات بەو کەسە! دەبێت حالەتی نەخۆشی خوشکەکەی بەو کەسە بڵێت، وە بۆی بەیان بکات دەنا نابێت و چۆن دەبێت خوشکی بە شوو بدات!؟ بۆیم باس کرد، کە: ئەگەر خوشکەکەی دەرمان بخوات زۆر دەگمەن تووشی نەخۆشی گورچیلە و پەککەوتنی گورچیلە دەبێت! وە هیچ لەوە ترسی نەبێت، وە ئەگەر ئەم جارە کەسێکیتر هات بۆ داخوازی خوشکەکەی، ئەوا: یەکسەر بیدات، وە خوشکەکەی با بچێتە ڕێی خۆی.

تای دەریای سپی ناوەڕاست

تای دەریای سپی ناوەڕاست لە زۆربەی حالەتەکان نیشانەکانی لە تەمەنی (٥ – ١٥) ساڵی دەست پێدەکات، وە لە شێوەی بە نۆرە نیشانەکان دێن. جاری وا هەیە، کە: نیشانەکان لە تەمەنی منداڵی دەست پێدەکات و دەردەکەوێت، حالەتیش هەیە کە لە دوای تەمەنی پەنچا ساڵی نیشانەکان دەبینرێت. وە نیشانەکان، بریتین لە:

١. تا و لەرزین: نەخۆشەکە تای زۆر دەبێت، کە: لە نێوان (٣٨.٥ – ٤٠) پلەی سەدی، هەر جارەک کە نۆرەی نەخۆشییەکەی بۆ بێت بە بەرزبوونەوەی تا دەست پێدەکات، کە: لە ماوەی (١٢ – ٢٤) سەعات پلەی گەرمی لەشی زۆر بەرز دەبێتەوە و تای زۆر دەبێت.

٢. ژانە زگ: ئازار و ژانە زگ، کە دووبارە دەبێتەوە و نزیکەی (٩٥%)ی نەخۆشییەکان تووشی دێن! وە ژانەکە سەرەتا لە جێگایەکی دیاری کراوی زگ دەست پێدەکات، وە دواتر هەموو زگ دەگرێتەوە. وە هەندەک جار، نەخۆشەکە لەگەل ژانە زگ هێڵنج و ڕشانەوەی دەبێت، وە زگی بەل دەبێت.

٣. سینگ ئێشان: هەست کردن بە بوونی ئازار و ئێش لە سینگ، وە هەروەها لەوانەیە هەست بە ئازاری هەوکردنی پەردەی سییەکان بکات کە لە کاتی هەناسەدان سینگ ئێشانی دەبێت. وە لەوانەیە، ئەو سینگ ئێشانە لە (٧٥%)ی حالەتەکان ببینرێت.

٤. ئازار لە چۆک و جومگەکان: (٧٥%)ی نەخۆشەکان ئێش و ئازاریان لە جومگەکان دەبێت، وە لەوانەیە لە یەک جومگە بێت، وە یان چەند جومگەک تووشی بێن. وە بەزۆریش ئەو نەخۆشییە تووشی جومگە گەورەکان دەبێت بە بەراورد بە جومگە بچووکەکان، وە زۆرتر هەوکردن و ئازار و ئێش لە جومگە گەورەکان بینراوە.

٥. سەرئێشان و هەست کردن بە ڕاڕایی و قەلەقی و بەین تەنگی.

٦. لە یەکەم ڕۆژی نۆبەت و نۆرەی نەخۆشییەکە، ئەوا: توانای قووتدانی خواردن و خواردنەوەی نابێت.

٧. خۆ شۆڕ کردنەوە و کووڕ بوونەوە، ئەمەش لەبەر ئەوەی پەردەی ناوپۆشی زگی هەو دەکات، وە ئەگەر خۆی قیت بکاتەوە، ئەوا: ئازار و ژانە زگی دەبێت، بۆیە: هەر بە کوڕی دەبینرێت.

٨. تامی دەمی دەگۆڕێت، وە هەروەها ڕەنگی میزی دەگۆڕێت و ڕەنگەکەی تۆخ دەبێت.

• **دیاری کردن:** ئەو نەخۆشییە پشکنینیکی تایبەت بەخۆی نییە، کە: ئەو نەخۆشییە بە هۆیەوە دەستنیشان بکرێت! هەر بۆیە: دەستنیشان کردنی ئەو نەخۆشییە، بە تەواوی پشت دەبەستێت بە گێڕانەوەی نیشانەکان و چیرۆکی نەخۆشییەکە و بوونی نەخۆشییەکە لە ئەندامانیتری خانەوادەی نەخۆشەکە، وە هەندەک جار لە پشکنینە تاقیگەییەکان دیتنی هەندێک دەرئەنجام کە مەزەندەمان بۆ بوونی نەخۆشییەکە دەبات، لەوانە: (بەرزبوونەوەی فایبرۆجینی ناو پلازما، زیاد بوونی ژمارەی خرۆکە سپییەکانی ناو خوێن، زیاد بوونی ڕێژەی نیشتنی خوێن بە هۆی هەوکردنەکان (ESR)، وە زیاد بوونی ماددەی ئەملۆید، بەرزبوون و زیاد بوونی پرۆتینی هەوکردنەکان (CRP)، لێدانی ماددەی (هەرامینۆل بە

١٠ مگم) نیشانەی هەروەک کتومت ئەو نەخۆشییە دروست دەکات دوای (٢٤ سەعات)).

• **خۆپاراستن:** لە کاتی نەخۆشییەکە بە تیژی دێت، ئەوا: دەرمانە ژان لابەرەکان بەکار دێت، وە دەرمانی (کۆڵچسین) بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکە بەکار دێت. ئەو دەرمانە وەکو خۆپارێزی، دەوری دەبێت لەوەی کەسەکە هەندە تووشی نۆرەی نەخۆشییەکە نەبێت، وە دوور بێت لە ماکەکانی نەخۆشییەکە لە سەر گورچیلەکان. ئەو دەرمانە بە جەمی (١ - ٢ مگم) ڕۆژانە، کە دابەش کرا بێتە سەر دوو یان سێ جەم دەدرێت. بەمەش، نزیکەی (٦٥%)ی نەخۆشەکان تەواو لە نۆبەتی نەخۆشییەکە بەدوور دەبن، وە تووشی نۆرەی نەخۆشییەکە نابن. وە لە (٣٠%)ی نەخۆشەکان نیشانەکانیان کەم دەبێتەوە، وە یان هەندە توند نابن! وە ئەگەری هاتنی نۆرەی نەخۆشییەکە کەم دەبێتەوە یان ماوەی هاتنی نۆرەی نەخۆشییەکە درێژ دەبێتەوە. وە هەرچی ئەو (٥%)یەی کە دەمێنێتەوە، ئەوا: بەکار هێنانی دەرمانی کۆڵچسین هیچ کار ناکات بەڵام لەگەڵ ئەوەش ئەوانەش دەبێت ئەو دەرمانە هەر بەکار ببەن بۆ دوور بوون لە ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکە لە سەر گورچیلەکان. وە ئەوانە هەر بە جەمی (٢ مگم) ڕۆژانە بەردەوام دەبن، ئەوەش بزانرێت کە: زیاد کردنی جەمی دەرمانەکە هیچ سووی نییە!؟ لەو کەسانە زۆر جار لە جیاتی دەرمانی (کۆڵچسین)، دەتوانرێت دەرمانی ئەلفا ئینتەرفیرۆن بدرێت، وە بینراوە ئەو گرووپە لە نەخۆشان کە بە دەرمانی (کۆڵچسین) باش نابن، ئەوا: بەو دەرمانە باشتر دەبن.

• **چارەسەر کردن:** ئەو نەخۆشییە هیچ دەرمانێکی چارەسەری نییە! وە هەموو ئەو دەرمانانەی لەو نەخۆشییە دەدرێت بۆ لابردن و نەهێشتنی نیشانەکانە، وە نەهێشتنی ڕوودانی ماک و ئاڵۆزییەکانە. ئەو دەرمانەی کە زۆر بۆ ئەمە بەکار دێت، بریتییە لە دەرمانی (کۆڵچسین). وە بەگوێرەی توندی و سیرایەت کێشانی نەخۆشییەکە جەمی دەرمانەکە لە نەخۆشێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت، هەیە جەمی زۆری دەدرێتێ لەبەر ئەوەی نیشانەکانی زۆر بە توندی هەیە! وە هەیە بە جەمی کەمتر بەکاری دەهێنێت، لەبەر ئەوەی نیشانەکانی هەندە نیین. وە هەندەک جاریش، کە نەخۆشەکە لە سەر ئەو دەرمانەیە جاری واهەیە پێویست بەوە دەکات کە جەمیتر بەکار ببات بۆ نەهێشتنی هاتنەوەی نۆبەت و نۆرەی نەخۆشییەکە! وە بەتایبەت لەو کاتانەی کە نەخۆشەکە هەست دەکات، کە: ئەو نۆرە و نۆبەتی نەخۆشییەکەی بۆ هاتەوە، وە لەوانەیە زۆر بە توندی نیشانەکانی بۆ بێت. ئەو نەخۆشانەی کە ئەو دەرمانە بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشییە بەکار دەبەن، ئەوا: کەمتر نیشانەکانیان دەمێنێت، وە کەمتر نیشانەکان توندتر دەبێت، وە ماوەی نێوان نۆرەی نەخۆشییەکان درێژ دەبێتەوە و درەنگتر نەخۆشەکە نۆرەی نەخۆشییەکەی بۆ دێتەوە ئەگەر ئەگەری هاتنەوەی هەبێت، وە هەروەها کەمتر







نەخۆشەکان تووشی پەککەوتنی گورچیلە دەبن و کەمتر ماک و ئاڵۆزییان لە سەر گورچیلە دیار دەکەوێت. هەرچی سەبارەت بە کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانی (کۆڵچسین)ە، ئەوا: کەمە، وە هەندە نییە و زۆر دەگمەن بە هۆی دەرکەوتنی ئەو کاردانەوە لاوەکییانە پێویست دەکات کە نەخۆشەکە دەرمانەکە ڕابگرێت، وە یان تەرکی بدات. وە لە کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانە، بۆ نموونە: کەشەنگ بوونی ماسولکە، سڕ بوون و مێروولە کردنی پەل وقاچ و ئەنگووستەکان، وە بەزۆری ئەو کاردانەوە لاوەکییانە لەو کەسانە زیاتر دەردەکەون کە بەناوساڵ کەوتوون، وە یان نەخۆشی گورچیلە یان نەخۆشە جەرگیان هەیە! بە هەر حاڵ ئەو دەرمانە (کۆڵچسین) یەکێکە لەو دەرمانانەی کە زۆر بێزەرەرە و زەڕی نییە، هەر بۆیە دەتوانرێت بۆ ماوەی درێژخایەن بەکار بێت. خۆ ئەگەر نەخۆشییەکە بەو دەرمانە باشتر نەبوو، ئەوا: دەرمانیتر وەکو ئەلفا ئینتەرفیرۆن (Alfa-Interferon)، سالیدۆماید (Thalidomide)، ئیتانسپرت (etanercept)، ئینفیکسیماپ (infliximab)، ئەنا کیرنا .(anakinra) وە لێکۆڵینەوەکان، ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە، کە: بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە خەمۆکی لەوانەیە کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانی (کۆڵچسین) نەهێڵێت، وە کەمی بکاتەوە.

نەخۆشییە زایەندییەکان

نەخۆشییە زایەندییەکن (سێکسییەکان)، چەندانێکن! کرداری جووت بوون و سەرجێی کردن و سێکسکردن لە مرۆڤ هەروەک چۆن ئاخواردنەوە پێویستە، ئەویش بۆ مرۆڤ لەو شێوەیە و پێویستە. لە سروشتی خۆیدا، سێکس کردن لە مرۆڤدا بریتییە لە چوونە لای یەکتری ژن و مێرد و جووت بوونی ژن و مێرد و سەرجێی کردن، وە دوتر گەیشتن بە ئۆرگازم (orgasm) و خۆشی. هەموو کات، لە دوای کرداری سێکس کردن (جووت بوون) دەبێت مرۆڤەکان (ژن و مێرد) بگەنە ئۆرگازم و خۆشی، وە ئەگەر هەر کردارێکی سێکس کردن ڕوویدا و هیچیان نەگەیشتنە ئۆرگازم یان خۆشی، ئەوا: وەکو ئەوە وایە کە هیچیان نەکرد بێت. هەر ژنێک سێ جار لەگەل پیاوەکەی جووت بێت و نەگاتە خۆشی (orgasm)، ئەوا: وەکو ئەوە وایە کە سێکسی نەکرد بێت، بۆیە: ئەگەر ئەوە بەردەوامی هەبوو دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت، وە باسی لێوە بکرێت و بەدوای هۆکارەکەیدا بچین. هەموو کاتیش بۆ بەدوا داچوون و چارەسەری نەخۆشییە زایەندییەکان، واباشە کە تەنیا یەک پزیشک دیار بکرێت، وە هەموو لایەنێک ئاریشە و گرفتەکەی لەگەل باس بکرێت.

- **نەخۆشییە سێکسییەکان:** نەخۆشییەکانی جووتبوون و سێکس کردن، ئەوا: مەبەستمان لێیان ئەو نەخۆشییانەن کە لە کاتی کرادەکە هەیانە! نەک ئەو نەخۆشییانەی کە بە ڕێگای سێکس (sexually transmitted disease)، ئەوە بابەتێکیتری جوودایە و پەیوەندی بەو جۆرە نەخۆشییانەوە نییە. نەخۆشییە زایەندییەکان، چەندانێکن و زۆر باوون! بەلام لەگەل ئەو باوویەی کە ئەو نەخۆشییانە هەیتیان، نەک بەس لە کۆمەلگای ئێمە بەلکو لە هەموو کۆمەلگا ڕۆژهەلاتی و ڕۆژئاوای و لە ناو هەموو میللەتێک یان هەر باسی لێوە ناکرێت، وە یان بە کەمی باسی دەکەن! وە یان ئەگەر باسیشی بکەن، ئەوا: بەشەرمەوە باسی لێوە دەکەن. بۆیە: زۆربەی جار، دەبێتە هۆی بزر بوونیان یان نەدۆزینەوەیان!؟ ئەوە سەرەڕی ئەوەی ئەو جۆرە نەخۆشییانە هۆکارن بۆ زۆر خواردن و زۆر بەکارهێنانی دەرمان! وە بێگوومان: (دەرمانیش ژەهرە و هەتا پێویست نەبێت، بەکار نایەت). بەمەش کەسەکە نەخۆشییەکەی بزرە یان نەدۆزراوەتەوە، وە دەرمانی لەخۆوە یان بەنەزانی یان بەهەلە بەهۆی ئەو فشارە دەروونییانەی ئەو نەخۆشییە دروستی دەکات بەکار دەهێنێت، وە کورد، گووتەنی: (مال بۆ خۆی نابێت و میوانیشی دێت!!)، وە نەخۆشەکە نەخۆشیتری بە هۆی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەوە لێ وەدەردەکەوێت یان کاردانەوەی لوەکی دەرمانەکەی لە سەر دیار دەکەوێت.
- **جۆرەکانی نەخۆشییە زایەندییەکان:** نەخۆشییە زایەندییەکان زۆرن، لەوانە:

أ. نەخۆشییە سێکسییەکانی پەیوەندی نێوان ژن و مێرد (Heterosexual Functioning): هەر وەک، ئەو نەخۆشییانە:

١.نەخۆشی کیر مردی (impotence) لە پیاوان: زۆر هۆکاری دەروونی و ئۆرگانی (ئەندامی) دەبنە هۆی ئەوەی کەسەکان (پیاو) تووشی کیرمردی (impotence)، ببێت، لەوانە: (ترس، نەبوونی تایبەتمەندی، هەست کردن بە ڕاڕایی و دلتەنگی، خواردنەوەی مەی، شکستەخۆیی (شیزۆفرینیا)، هۆکارە ئۆرگانییەکانی، وەکو: نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکان، زەبەلاحی و نەخۆشی غودە ونەخۆشی سووکەری و نەخۆشییە گشتییەکانی، وەکو: ڕەشبوونی سییەکان، پەککەوتنی گورچیلە، یان لەخۆوە بە هۆی بەکارهێنانی دەرمانی چارەسەری بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، دەرمانە هۆرمۆنە سێکسییەکان، دەرمانەکانی شێرپەنچە.

٢. نەخۆشی ساردی (frigidity) لە ژنان: ساردی لە ژنان، واتا: نەگەیشتن بە قۆناغی ئۆرگازم و خۆشی (orgasm failure). ئەو نەخۆشییە زۆر باوە بەلام دەگمەن ژنان باسی دەکەن!؟ وە زۆر هۆکار هەیە بۆ تووشبوونی ژن بەو نەخۆشییە، لەوانە: هۆکاری دەروونی، ترس لە دووگیان بوون، بیرۆکەی چەوت و هەلە دەربارەی سێکس کردن، زوو تەواو بوونی پیاو، وە زوو تۆو فڕێدان (premature ejaculation)، نەبوونی هەماهەنگی و سۆزداری لە پیاوەکە، وە یان پەیوەندی ناتەواو و ئاریشەی کۆمەلایەتی، وە دەور نەبینین (foreplay). وە یان بە هۆی نەخۆشی، وەکو: هیستیریا و خەمۆکی و شکستەخۆیی (شیزۆفرینیا).

ب. لادانە سێکسییەکان (Sexual Deviation): ئەو نەخۆشییانەن کە بە هۆی گۆڕانی حەزی سێکس کردن دەگۆڕێن، وە ناسروشتی و نادروستن، وە کەسەکە حەزی سێکس کردن بۆ لایتر و ناسروشتی دەڕوات، وەکو: لوات (homosexuality) یان ئازاری (fetishism)....هتد.

- **چارەسەری:** ئەو نەخۆشییانە چارەسەرییان هەیە، وە یەکەم هەنگاو لە چارەسەری لە بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی ئەو نەخۆشییانەوە دەست پێدەکات! ئەو نەخۆشییانە هەر یەکە و بەگوێرەی ئەو هۆکارەی دروستی دەکات چارەسەری دەگۆڕێت، وە چەندەها تەکنیکی چارەسەری هەیە کە بە تاوتوێ کردنی دەگەل پزیشکی چارەسەرکەر دەبێت، وە هەلبژاردن و بەکارهێنانی هەر ڕێگایەک بۆ چارەسەری پزیشک بە یارمەتی و وەرگرتنی ڕای نەخۆشەکە بۆ چارەسەری بەکاری دەهێنێت.

کێشەی پشت ئێشە و چارەسەر کردنی

د.چرا کاوە حەوێزی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری

پشت ئێشە بریتییە لەو ئازارەی کە لە پشت پەیدا دەبێت لە هەر قۆناغێک لە قۆناغەکانی ژیان بەبێ جیاوازی لە مابەینی (پێست ڕەش و پێست سپی، دەوڵەمەند و هەژار). وەک لە لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە: لە کۆی دە کەس، ئەوا: هەشت کەس تووشی پشت ئێشە دێن بەڵام تەنها (٧ – ١٠ %) ئازارەکە درێژ خایەن دەبێتو لەگەڵیدا دەمێنێتەوە.

• **پێکهاتەی پشت:** وەک دەزانین پشت پێک دێت لە: بڕبڕەکان، دیسک (دەکەوێتە بەینی بڕبڕەکان)، ماسولکە، بەستەر، ڕیشاڵ، وە دڕکە پەتک ەب ناو ئەم بڕبڕانەدا تێپەڕ دەبێت). کەواتە: هەر ئازارێک بە هەر یەکێک لەم پێکهاتانە بگات، ئەوا: دەبێتە هۆی دروست بوونی پشت ئێشە و کار دەکاتە سەر ژیانی ڕۆژانەی.

• **جۆرەکانی پشت ئێشە:** دوو جۆرمان هەیە:

أ. پشت ئێشەی جوولەیی و میکانیکی (Mechanical Back Pain): واتە ئازاری میکانیکی، واتە: هەوکردنی لەگەڵ نییە، کە ڕوو دەدات لە ئەنجامی:

١. ڕەقبوون و گرژ بوونی ماسولکە و بەستەرەکان لە ئەنجامی:

ا. هەڵگرتنی قورسایی بەشێوەیەکی ناتەندروست.

ب. دانیشتن بۆماوەیەکی درێژ و بە شێوەی ناتەندروست.

ج. سەرما بوون.

٢. کێشە لە بڕبڕەکان و دیسکەکان: بۆ نموونە نزیکبوونەوەی بڕبڕەکان و خورانی دیسک کە لە ئینزیلاق ڕوو دەدات یان بوونی سەوەفان لە بڕبڕەکان.

ب. پشت ئێشەی هەوکردن (Inflammatory Back Pain): ئەم جۆرە پشت ئێشە هەوکردنی لەگەڵە، واتە: نەخۆشەکە لەرز و تای دێتێ یان ئارەقەیەکی زۆری شەوانە هەیە یان کەمبوونی کێشی لەشی لەگەڵ دەبێت، وە هەروەها لە هەندێک نەخۆشی ڕۆماتیزمیش ئەمجۆرە پشت ئێشە ڕوو دەدات.

• **هۆکارەکانی پشت ئێشە:**

أ. هۆکاری ڕاستەوخۆ: ئەم هۆکارانە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە پێکهاتەکانی پشت هەیە، لەوانە: (ئینزیلاق، سەوەفان، شێرپەنچە، سیلی بڕبڕەکان).

ب. هۆکاری ناڕاستەوخۆ: بریتییە لە بوونی نەخۆشی لە هەندێک کۆئەندامیتر، وە ئازارەکە بۆ پشت دەگوێزرێتەوە. وەک: ئازار لە کۆئەندامی میزەڕۆ، کۆئاندامی زاوزێی مێینە (کێشەی ڕەحم)، کۆئەندامی هەرس.

• **دەست نیشان کردنی پشت ئێشە:**

بۆ دەست نیشان کردنی پشت ئێشە یەکەم شت پشت دەبەسترێ بە قسەی نەخۆش بۆ ئەوەی بۆ پزیشک ڕوون بێتەوە، کە: ئایا ئەم ئازارە میکانیکی یە یان هەوکردنی لەگەڵە یان یان ئایا تەنها کێشەکە لە پشتێتی یان کێشەی کۆئەندامەکانیتریشی هەیە. پشکنینی پزیشک کە بە خاڵێکی گرنگ دادەنرێت پێویستە پزیشک پشکنینی خۆی بکات، پشکنین بە وەرگرتنی تیشک، بە وەرگرتنی تیشکی ئاسایی ئاسایی (x-ray) یان هەندێک جار پێویست دەکات پەنا ببرێت بۆ ئامێری بەهێزتر، لەوانە: تیشکی تەندووری (CT)، وە تیشکی موگناتیسی .(MRI) بەڵام وەرگرتنی تیشک پێویستە پزیشک بڕیاری بۆ بدات چونکە هەندێک جار پشکنینی پزیشک و قسەی نەخۆش بەسە بۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە، وەک دەزانین چونکە زۆر وەرگرتنی تیشک هۆکاری لاوەکی خراپی هەیە بۆ سەر ژیانی مرۆڤ.

• **چارەسەری پشت ئێشە :**

أ. لە هەموو کاتێک پێویست ناکات نەخۆش سەردانی پزیشک بکات، بۆ نموونە: ئەگەر ئازارەکە لە ئەنجامی ماندوو بوونێکی زۆر بێت یان پشت چەمانەوە بۆ ماوەیەکی درێژ یان سەرما بوون، ئەوا: تەنها بە وەرگرتنی پشوویەکی کەم، خۆ گەرم داپۆشتن، گۆڕینی شێوەی کارەکەی چارەسەرێکە بۆ پشت ئێشەکە. وە لێرەدا هەندێک لە وێنەمان خستۆتە بەرچاوتان بۆ کەمکردنەوەی ئازاری پشت.

ب. چارەسەر بە ڕێگای چارەسەری سروشتی: کە کاریگەریەکی زۆر باشی هەیە بۆ کەمکردنەوە و نەهێشتنی ئازاری پشت، ئەویش بە بەکار هێنانی گەرمی، وە فێرکردنی وەرزشی تایبەت بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکانی پشت.

ت. چارەسەر بە دەرمان: چارەسەر بە دەرمان لە ڕێگای پزیشکەوە دەبێت، وە دەبێ پزیشک بڕیاری لە سەر بدات و بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بێت.

ث. چارەسەر بە نەشتەرگەری: لە کاتێک پەنا دەبرێت بۆ نەشتەرگەری کە نەخۆش سوود لە هیچ کامێک لە خاڵەکانی سەرەوە نەبینێت، بۆ نموونە: بوونی ئینزیلاقێکی زۆر کە فشاری خستۆتە سەر دڕکە پەتک، وە سوود لە دەرمان نابینی، هەر بۆیە نەشتەرگەری بۆ ئەنجام دەدرێت.

د. هەلگورد فتح الله احمد
دکتۆراه لە پزیشکی هەناو و دل
مامۆستا و ئەندامی ئەنجوومەنی کوردستان
بۆ پسپۆڕی پزیشکی

Blood Pressure

فشاری خوێن

نەخۆشییەکی درێژخایەنە، ژمارەیەکی زۆر خەڵکی ئەمڕۆ پێیوە دەناڵێنن!! ئەگەر بە باشی کۆنترۆل نەکرێت، ئەوا: ماکی ترسناکی هەیە، وەک: ئاوسانی دل، نۆرەی دڵ و مێشک، لاواز بوونی گورچیلە، خوێنبەربوونی مێشک، دەیانیتر. بەلام ئەگەر زوو دەستنیشان بکرێت و نەخۆش بە ڕێکوپێکی دەرمان وەربگرێت، وە چاودێری فشاری خۆی بکات، ئەوا: خۆشبەختانە وەکو کەسێکی ئاسایی لێدێت و هیچ مەترسییەکی لەسەر نامێنێت بەلام بەداخەوە نەخۆشەکانی ئێمە زۆر گوێ، بە دەرمان خواردن نادەن، هەر کاتێک سەر ئێشەی نەما یەکسەر واز لە دەرمان دێنن. جا نیوە شەو تووشی سەر ئێشە دەبن ڕاکە بۆ فریاکەوتن فشاری دەگرن زۆر بەرزە، دەرزی لازێکس (میزکردنی) لێدەدەن. کەچی ئەمە خۆی لە خۆیدا هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە زانستی دەبێ فشاری خوێن کە بەرز بوو بە هێواشی لە ماوەی (٢٤) کاژمێر دابەزێنرێت، نەوەک کتوپڕ بە دەرزی، ئەم دەرزییە کە چارەسەری فشار نییە بەڵکو یەکێ لە ماکە خراپ و نەخوازراوەکانی دابەزینی فشارە بە هۆی فرێدانە دەرەوەی بڕێکی زۆری خوێ و ئاو لە لەش لە ڕێگەی میز کردن. لەش وشک دەبێتەوە، مێشکیش لەگەڵ فشاری بەرز ڕاهاتووە، ڕەنگە لەگەڵی یەکسەر نەخۆش تووشی نۆرەی دڵ یان نۆرەی مێشک بێت.

بۆیە تکا لەنەخۆشە بەڕێزەکانمان دەکەین، کە بەبەردەوامی و بە ڕێکوپێکی هەموو ڕۆژێک دەرمانی خۆی بخوات، نەک تەنها لەگەڵ سەر ئێشە دەرزی میز کردن لێ بدات، لە کۆتایشدا زیانی زۆر لە تەندروستی خۆی بدات.

ئامادەکردنی:
د.گۆران عبداللە
پزیشک و ماستەر لەسیاسەتی تەندروستی

زانیاری گشتی لە سەر پەتاکە:

بەشی سێیەم

پەتای کۆلیرا لە پارێزگای سلێمانی لە ساڵی ۲۰۱۲



دەست نیشان کردنێکی ووردی رۆژی سەر هەڵدانی نەخۆشی کۆلێرا لە پایزی ساڵی (۲۰۱۲ز) لە پارێزگا و شاری سلێمانیدا کارێکی ئاسان نییە! لێدوانی جیاجیا و هەندێک جار دژ بە یەک لە لایەن بەرپرسانی وەزارەتی تەندروستیەوە بەدیدەکرێت دەرباری رۆژی سەر هەڵدانی نەخۆشیەکە. ئەمە بۆخۆی بەڵگەیەکی گەورەیە لە سەر ئەوەی کە وەزارەتی تەندروستی لە ئاستێکی ئەوتۆدا نییە کە بتوانێت لە سەرهەڵدانی نەخۆشییەکی ترسناکی وەکو کۆلێرادا ئاگایی بدات و هاوڵاتیان لە مەترسی بڵاوبوونەوەی ئەو جۆرە نەخۆشیە ئاگادارکاتەوە. لە لێدوانێکی رۆژنامەوانیدا، وەزیری تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان ئاماژەی بۆ ئەوە کرد کە بۆ یەکەم جار نەخۆشی کۆلێرا لە سلێمانی لە رۆژی (۲۰۱۲/۹/۱۵ز)دا سەری هەڵدا(Awene, ۲۰۱۲a). بەپێی هەمان لێدوان، وەزیری تەندروستی ئاماژەی بۆ ئەوە کرد کە بەپێی پشکنینەکانی فەرمانگەی تەندروستی سلێمانی، نەخۆشییەکە لە (۲۷) حاڵەتدا دەرکەوتووە کە لەو رۆژەدا پشکنینیان بۆ کرابوو. لە رۆژی (۲۰۱۲/۹/۲۸ز)، فەرمانگەی تەندروستی سلێمانی لەسەر زاری بەڕێوەبەری فەرمانگەکە ڕایگەیاند، کە: ژمارەی ئەوانەی تووشی سکچوون و ڕشانەوە بوون دوو ئەوەندە زیادی کردووە بە بێ ئەوەی ژمارە ڕاستەقینەکان بخاتە ڕوو؟! هەروەها لە هەمان لێدواندا، فەرمانگەی تەندروستی ڕایگەیاند کە مەترسی ئەوەیان هەیە کە نەخۆشی کۆلێرا تووشی شەش کەس بوو بێت لەوانەی کە بۆ سکچوون و ڕشانەوە داخلی نەخۆشخانە کراون (Sbeiy, ۲۰۱۲). سەرباری ئەم وتە و لێدوانانەی بەڕێوەبەری فەرمانگەی تەندروستی سلێمانی، لێدوانەکانی وەزیری تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان، ئەوە دەردەخات کە پەیوەندی و هەماهەنگی لە نێوان فەرمانگەی تەندروستی سلێمانی و وەزارەتی تەندروستی لە ئاستێکی خراپ دایە. بۆ نموونە: وەزیری تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان رۆژێک دوای ئەو لێدوانی بەڕێوەبەری فەرمانگەی تەندروستی دەڵێت: «ئێمە گومانی ئەوەمان هەیە، هەندێک لەو نەخۆشخانە تووشی کولێرا بوو بن، سەرەڕای ئەوەی تاقیگەکانی ناوهندی خۆمان ئەوەی سەلماندووە بەڵام دەبێت بنێرێت بۆ شاری بەغدا و لەوێش لە وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ جێگیر بکرێت.»(Peyamner, ۲۰۱۲). ئەم لێدوانە دژیەک و تەمومژاویانەی بەرپرسەکانی تەندروستی، دڵەڕاوکێی هاوڵاتیانی زۆرترکرد و بێمتمانەیی دروستکرد لە توانای دەزگا تەندروستییەکان بۆ یەکەم دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە و دووەمەیش بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی. لە رۆژی (۲۰۱۲/۹/۳۰ز) و لە کۆنگرەیەکی رۆژنامەوانیدا، وەزیری تەندروستی حکومەتی هەریمی کوردستان، ڕایگەیاند کە ژمارەی ئەوانەی تووشی کۆلێرا بوون گەیشتووەتە (۱۹) کەس (Kurdiu, ۲۰۱۲). هەرچەندە ئەم لێدوانانەی بەرپرسان، دڵنیایەکی لای هاوڵاتیان و دەزگاکانی ڕاگەیاندن و ڕێکخراوەکان دروستکرد لەسەر ئەوەی کە نەخۆشی کۆلێرا، بڵاو بووەتەوە، بەڵام کۆمەڵێک لێدوانیتری هەمان بەرپرسان، بوارێکی بۆ دوو دڵی هێشتەوە. بۆ نموونە وەزیری تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان لە کۆنگرەیەکی رۆژنامەوانیدا کە لەگەڵ هەر یەکە لە وەزیری شارەوانی و پارێزگاری سلێمانی بەستی، باسی لە «ئەگەری بڵاو بوونەوەی نەخۆشی کۆلێرا لە سلێمانی و چۆنیەتی ڕێگری لە تەشەنە سەندنی نەخۆشییەکە» کرد (Awene, ۲۰۱۲a). تاوەکو رۆژی (۲۰۱۲/۱۰/۳ز)،

بە پێی ئامارە فەرمییەکانی فەرمانگەی تەندروستی سلیمانی نزیکەی (٥٠٠) نەخۆش بە هۆی سکچوون و ڕشانەوە لە نەخۆشخانە خەوێنرا بوون. لە کۆی ئەوانەی کە پشکنینیان بۆ کرابوو، لە (٥٣) کەسیاندا، نەخۆشی کۆلێرا دۆزرابووەوە (KurdistanNwe, ٢٠١٢). دۆخی تووشبون بە پەتاکە ئەوەندە توند بوو، هەر لە (٢٠١٢/١٠/٣ز)دا، بەتەنها لە ماوەی (٢٤) کاتژمێردا، (٢٠٥) کەس بە هۆی سکچوون و ڕشانەوە داخڵی نەخۆشخانەی فریاکەوتن کرابوون (Sbeiy, ٢٠١٢). بەپێی لێدوانە فەرمییەکانی فەرمانگەی تەندروستی سلێمانی، ژمارەی ئەوانەی کە بۆ سکچوون و ڕشانەوە سەردانی نەخۆشخانەکانی فریاکەوتنی شارەکەیان دەکرد لە ڕۆژی (٢٠١٢/١٠/٦ز)ەوە بەرەو کەمبوونەوە ڕۆیشت و لە ڕۆژی (٢٠١٢/١٠/٨ز)، بەپێی هەمان سەرچاوە، (٧٠) کەس سەردانی نەخۆشخانەکانیان کرد بوو (Kurdsat, ٢٠١٢a). تاوەکو ڕۆژی (٢٠١٢/١٠/٨ز)، کۆی ئەو کەسانەی بە هۆی سکچوون و ڕشانەوە داخڵی نەخۆشخانەی فریاکەوتن کران بریتی بوون لە (١٦٠٥) کەس و ژمارەی ئەوانەی کە کۆلێرایان هەبوو گەیشتە (١٩٢) کەس (Kurdsat, ٢٠١٢a). لە ڕۆژی (٢٠١٢/١٠/١٨ز)دا، وەزیری تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان ئەوەی ڕاگەیاند کە نەخۆشی کۆلێرا لە کوردستان نەماوە و نەخۆشییەکە کۆنترۆڵکراوە (Golan, ٢٠١٢).

ژمارەی نەخۆشی مێ بۆ نێر:

زانینی ژمارەی ئەوانەی کە تووشبوون و دابەشبوونیان بە پێی جەندەر، کۆمەڵێک زانیاری گرنگمان پێدەبەخشێت لەسەر شێوازەکانی گواستنەوەی نەخۆشییەکە و هەروەها ئامادە باشی جەندەرێک بە بەراورد بەویتریان بۆ تووشبوون بە کۆلێرا (گرافی ژمارە ٢).
وەکو لە گرافەکەدا ڕێژەی ئافرەتان لە کۆی ئەوانەی کە تووشی کۆلێرا بوون (٥١٪)یە بە بەراورد بە ڕێژەی پیاوان کە (٤٨٪)یە. هەرچەندە ڕێژەکان زۆر لە یەکەوە دوور نیین، بەڵام کۆمەڵێک دەرئەنجام لەم ژمارانەوە دەست بکەوێت. سەرەتا دەبێت ئەوە بووترێت کە توێژینەوەکان لەسەر ئاستی جیهاندا ئەوەیان پیشانداوە کە کاتێک کۆلێرا بۆ یەکەمین جار لە شوێنێکدا بڵاو دەبێتەوە، ئەوا: ڕێژەی تووشبووان لە ناو پیاواندا زۆرترە لە ژنان. شارەزیان ئەو ڕێژە زۆرەی تووشبووان لە ڕەگەزی پیاو بۆ ئەوە دەگەڕێننەوە کە پیاو لە ژن جموجوڵی زیاترە و زۆرتر دەچێتە دەرەوە بۆیە ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشییەکە زیاترە(WHO, ١٩٧٠).
بەڵام لەو شوێنانەی کە کۆلێرا تێیدا دامەزراوە و بووە بە نەخۆشییەکی درێژخایەن، ئەوا: ڕێژەی ئەوان تووشی پەتاکە دەبن لە ناو ژناندا زیاترە وەک لە پیاوان. لە ڕاستییدا ئەو دۆزینەوەی کە ژمارەی ئافرەتی تووشبوو زیاترە لە ژمارەی پیاوان لە کوردستاندا، بۆمان دەردەخان کە کۆلێرا ڕەگەکانی لە کۆمەڵگای کوردستاندا داکوتاوە و بووە بە نەخۆشییەکی درێژخایەن. سەرەتا ئەو دابەشبوونەی سەرەوە شتگەلێکی زۆرمان پێ دەڵێت لەسەر شێوازی گواستنەوەی نەخۆشیەکە و ئامادە باشی گروپێک یان جەندەرێک بە بەراورد بەویتریان بۆ نەخۆشکەوتن بە کۆلێرا(Durana, ١٩٩٤). وەک زانراوە، کۆلێرا لە ڕێی ئاو و خواردنی پیسەوە دەگوازرێتەوە. لە کۆمەڵگایەکی سونەتیی وەکو کوردستانیش، ئافرەت زۆرترین کاری ماڵەوەی بەردەکەوێت. زۆربەی ئەو کارانەی لە ماڵەوەش دەکرێن، پەیوەندیان بە ئاوەوە هەیە، بۆ نموونە: شوشتنی قاب و قاچاغ و کەل و پەل و خاوێنکردنەوەی ماڵەوە و ئاودانی باخچە و شوشتنی منداڵ...هتد، هەموویان بە ئاو دەکرێن و زۆربەی جارەکان ئەگەر هەموویان نەبێت لە لایەن ئافرەتەوە ئەنجام دەدرێن، بۆیە: جێگای سەرسامی نییە کە زۆربەی ئەوانەی تووشی کۆلێرا بن ئەگەر هاتوو ئاوی خواردنەوە پیس ببێت لە ئافرەتان بن. هەروەها بە هەمان شێوە، ئەگەر هاتوو خواردن بە بەکتیریا کۆلێرا پیسبووبێت، بە تایبەتی سەوزە، ئاوا یەکەمین کەسێک لە خێزان کە ڕەنگە تووشی بەکتیریاکە بێت ئافرەتە. هاوکات، یەکێک لەو هۆکارانەی کە ناسراوە بۆ بڵاو بوونەوەی کۆلێرا نەبوونی مەرجەکانی

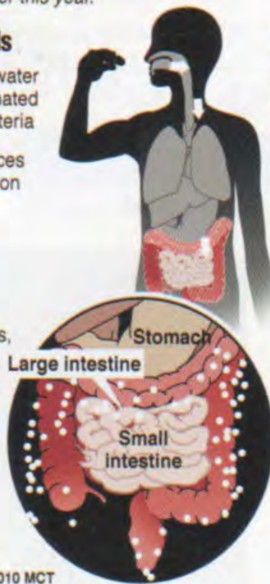
What is Cholera?
Cholera is an acute, diarrheal illness caused by infection of the intestine with the bacterium Vibrio cholerae. An estimated 3-5 million cases and over 100,000 deaths occur each year around the world. The infection is often mild or without symptoms, but can sometimes be severe. Approximately one in 20 (5%) infected persons will have severe disease characterized by profuse watery diarrhea, vomiting, and leg cramps. In these people, rapid loss of body fluids leads to dehydration and shock. Without treatment, death can occur within hours.
http://www.cdc.gov

تەندروستی و پاک و خاوێنیە لە ماڵەکاندا(KITTS, Roberts, & Canada, ١٩٩٦). ئەوەی ئاشکراشە لە کۆمەڵگایەکی وەکو کوردستاندا، ئافرەت زۆربەی کاتەکەی لە ماڵەوە بەسەر دەبات و کەمتر لە پیاو دەردەچێتە دەرەوە. بۆیە زۆربەی ئەو مەترسییانەی کە لە دەرەئەنجامی نەبوونی مەرجەکانی پاک و خاوێنی لە ناو ماڵدا یان نەبوونی مەرجەکانی تەندروستی لە فڕێدانی پاشماوەکانی ئەندامەکانیتری خێزان، ڕووبەڕووی ئافرەتی ماڵەوە دەبێتەوە. لە پاڵ ئەمانەشدا، بە هۆی نەچوونە دەرەوە، ئافرەتی ماڵەوە کەمتر لە ئەندامەکانیتری خێزان بەو ڕێنماییانە ئاشنا دەبێت کە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی و پابەندبوون بە مەرجەکانی تەندروستییەوە بڵاو دەبێتەوە.
سەربارەی ئەوەی کە ئافرەت لە خێزاندا یەکەمین کەسێکە کە ڕەنگە تووشی کۆلێرا ببێت و یەکەمین کەسێک کە ڕووبەڕووی بەکتریایەکە دەبێتەوە، بە هەمان شێوەش ئافرەت یەکەمین کەسێکە کە لە لەکاتی نەخۆش کەوتنی ئەندامێکی خێزاندا ئەرکی خاوێنکردنەوە و خزمەتکردنی ئەو ئەندام خێزانەی بەردەکەوێت کە تووشی نەخۆشیی دەبێت. ئەمە بۆ خۆی هۆکارێکیترە کە ڕێژەی ئافرەتان لەوانەی کە تووشی نەخۆشیی کۆلێرا دەبن زیاتر بێت بە بەراورد بە پیاوان. کۆی ئەم فاکتەرانە پێمان دەڵێن کە لە کاتی پلاندان و ئەنجامدانی کەمپینی هۆشیارکردنەوە یاخود هەر پرۆژە و بەرنامەیەکیتر بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کۆلێرا، پێویستە ئافرەتان بە گشتی و ئافرەتی ماڵەوە بە تایبەتی یەکەمین گروپێک بن کە ئەو کەمپین و پرۆژانە بیانگرێتەوە. ئەو کەمپینانە دەکرێت کۆمەڵێک پرۆژەی وەکو هۆشیاری و فێرکردنی مەرجەکانی تەندروستی...هتد بگرێتەوە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، نابێت ئەو ڕاستیە لە یاد بکرێت کە هۆکارەکانی بڵاوبوونەوەی کۆلێرا لەوە گەورەترن کە تەنها بە هۆشیار کردنەوەی ئافرەتی ماڵەوە بە مەرجەکانی تەندروستی و پاکوخاوێنی چارەسەر بکرێن. لە ڕاستیدا ئەو هۆکارانە پەیوەندیان بە کۆمەڵێک پێدراوی کۆمەڵایەتی و ئابوری و سیاسی گەورەتر هەیە و بە تەنها کار کردن لە سەر ئافرەتی ماڵەوە ڕەنگە زەرەری لە قازانجی زیاتر بێت. بۆ نموونە یەکێک لەو ئەرگومێنتانەی لە لایەن حکومەتە گەندەڵ و نا بەرپرسەکان پێشنیاردەکرێت بۆ بڵاوبوونەوەی کۆلێرا ئەوەیە کە خەڵکەکە خۆی ناهۆشیارە و کەسەکان خۆیان تەندروستی و پاکوخاوێنی خۆیان پشتگوێ دەخەن. ئەم ئەرگومێنتە تا ڕادەیەک سەرکەوتوو بووە لەوەی کە ئەو جۆرە حکومەت و دەسەڵاتانە (بەوەی لای خۆشمانەوە) بتوانێت خۆی لە بەرپرسیارێتی دەرباز بکات و ئەرکەی خۆی لە دابینکردنی ئاوی پاکی خواردنەوە و بنەماکانی سەرەتاکانی تەندروستی بۆ هاوڵاتیان. بۆیە نابێت کەسێک تەماشای ئەو داتایانەی سەرەوە بکات و یەکسەر ئەو ئەنجامگیریە بکات کە تەنها بە هۆشیار کردنەوەی ئافرەتی ماڵەوە ئیتر تەواوی کێشەکانی پەیوەست بە تەندروستی و پاک و خاوێنیەوە چارەسەر دەبن. بۆ نموونە: ئەگەر ئافرەتی ماڵەوەش پابەپەندی ڕێنماییە سەرەتاکانی پاک و خاوێنی ببێت، بەڵام لە هەمان کاتدا ئاوی خواردنەوەی ماڵەکە پیس بێت و بە کەڵکی بەکارهێنان و خواردنەوە نەیەت، پابەندبوونی ئافرەتەکە هیچ گۆڕانکاریەک لە ئەگەری تووشبوون بە کۆلێرا یا هەر نەخۆشییەکی گواستراوەیتر ناکات. هاوکات، هەوڵدان بۆ کەم کردنەوەی بڵاو بوونەوەی کۆلێرا و دەست نیشان کردنی ئافرەتی ماڵەوە وەکو ئەو کەسەی کە دەبێت زۆرترین چالاکیە تەندروستیەکان ئاراستەیان بکرێت، دەشێت کێشەی

How cholera affects the body

At least 135 people have died in Haiti after a suspected cholera outbreak, the country's deadliest health problem since its devastating earthquake earlier this year.





How it spreads

- People ingest water or food contaminated with cholera bacteria
- In epidemic, feces of diseased person is source of contamination

Treatment

- Salt solution, intravenous fluids, antibiotics
- In unprepared communities, death rates can be as high as 50 percent

In the large intestine

1. Bacteria multiply rapidly
2. Toxin from bacteria penetrates cells of intestinal wall
3. Toxin prevents intestine from absorbing water from digested food; diarrhea, dehydration result

Stomach

Large intestine

Small intestine

Source: World Health Organization © 2010 MCT

گەورەتر دروست بکات وەکو لەوەی کێشەکان چارەسەر بکات. وەکو لە سەرەوە ئاماژەمان پێدا، زۆربەی ئەرکەکانی ماڵەوە لە لایەن ئافرەتەوە جێبەجێ دەکرێت. زۆربەی ئەو ڕێنمایانەی کە بۆ کەم کردنەوەی گواستنەوەی کۆلێرا بڵاو دەکرێنەوە پەیوەندیان بە زیادکردنی ئەرکی ماڵەوە هەیە. بۆ نموونە: یەکێک لەو ڕێنماییە سەرەکییانە کوڵاندنی ئاوی خواردنەوەیە. ڕەنگە ئەم داواکارییە بۆ بەرپرسێکی تەندروستی کە لە ئۆفیسەکەی خۆی دانیشتووە و لە ئاوی بوتڵ دەخواتەوە زۆر داواکارییەکی سادە بێت بەڵام بۆ ئافرەتێکی ماڵەوە کە دەبێت نان بکات و خواردن ئامادە بکات و قاپ بشوات و منداڵ خاوێن بکاتەوە و ئامادەیان بکات بۆ قوتابخانە....هتد سەر ئێشە و ئەرکێکی زیاتر بێت. ئەمە ئەگەر ئەو تێچوون و خەرجی و زیادە مەسرەفە لە یاد بکەین کە لە ئەنجامی کوڵاندنی ئاو دروست دەبێت کە دەشێت لە توانای دارایی زۆرێک لەو خانەوادە هەژارانە بەدەر بێت کە تووشی کۆلێرا دەبن.

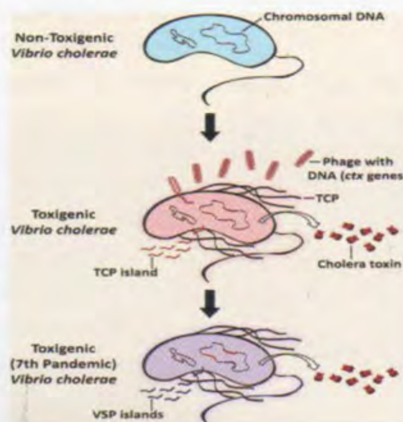
دابەشبوونی تەمەن:

ئەو ژمارانەی کە لە بەردەستان، زانیاریەکی گرنگمان پێ دەبەخشن لە سەر دابەشبوونی ئەوانەی کە تووشی کۆلێرا بوون بە پێی تەمەن. گرافی ژمارە (٣) ڕێژەی ئەو کەسانە دەخاتە ڕوو کە تووشی کۆلێرا بوون و سەر بە گروپە تەمەنیەکانی (٠ – ١٤)، (١٥ – ٢٩)، (٣٠ – ٤٤)، (٤٥ – ٦٤)، و لەسەرو (٦٥)ەوەن. وەکو لە گرافەکەی سەرەوە دەردەکەوێت زۆربەی ئەوانەی کە تووشی کۆلێرا بوون سەر بە گروپی تەمەنی (١٥ – ٢٩) ن بە ڕێژەی (٣٨٪) دوای ئەوە گروپی تەمەنی (٣٠ - ٤٤ ساڵ) لە پلەی دووەم و بەڕێژەی (١٧٪) دێت. لەم ژمارە و ڕێژانەوە بۆمان دەردەکەوێت کە زۆربەی ئەوانەی تووشی کۆلێرا بوون لە توێژی گەنجانن. دیارە ئەمە بۆ خۆی شتێکی ئەوتۆمان پێ ناڵێت جگە لەوەی کە گەنجەکان لەو گروپە تەمەنەن کە زۆرترین چالاکییان هەیە و زیاتر لە هەموو گروپێکیتر دەچنە دەرەوە و ڕەنگە ڕووبەڕووی ئاوی پیس و خواردنی پیس ببنەوە. ئەمە نەک تەنها بۆ گەنج لە ڕەگەزی نێر ڕاستە، بەڵکو حاڵی حازر بۆ

ئافرەتیش ڕاستە بە تایبەتی ئەگەر ئەوە بهێنینەوە یادی خۆمان کە ئەوە ئافرەتی گەنجە کە زۆرترین کاری ماڵەوە دەکات و ئەگەری ئەوەی هەیە کە زۆرتر لە تەمەنەکانی تر ڕووبەڕووی مەترسی ئاو و خواردنی پیس ببێتەوە. دابەشبوونی کۆلێرا لە نێو ئەو گروپانەی تەمەن جیاوازییەکی ئەوتۆی لەگەڵ ڕوودانی کۆلێرا لە شوێنەکانیتر و بە تایبەتی وڵاتەکانی دەروبەر نییە، واتە: لەو وڵات و شوێنانەش بە هەمان شێوەی کوردستان، کۆلێرا لەو گروپانەی تەمەن زیاترە کە سەر بە توێژی گەنجانن (Swartz, ١٩٧٢) بەڵام جیاوازیەکی گرنگ هەیە لە نێوان کوردستان و وڵاتەکانیتردا. لە کاتێکدا لەو وڵاتانەی کە کۆلێرا تێیدا ڕەگی دانەکوتاوە و بۆ یەکەمین جار بڵاودەبێتەوە، زۆرتر لە نێوان گەنجاندا بڵاو دەبێتەوە، لەو وڵاتانەی کە کۆلێرا دامەزراوە و نەخۆشییەکی درێژخایەنە، زیاتر لە نێوان منداڵاندا بڵاو دەبێتەوە. هۆکاری ئەم دابەشبوونەش ئەوەیە کە لەو وڵاتانەی کە کۆلێرا نەخۆشییەکی درێژخایەنە، کەسە باڵغەکان و گەنجەکان بەرگری پەیدا دەکەن بۆ نەخۆشییەکە و کەمتر لە منداڵان تووشی پەتاکە دەبەن بە پێچەوانەی منداڵەکانەوە کە هیچ بەرگرییەکیان نییە بەڵام لەو وڵاتانەی کە تازە تووشی کۆلێرا دەبن و نەخۆشییەکە پەتایەکی تازەیە ئەوا گەنجەکان و کەسە باڵغەکان بەرگرییەکی ئەوتۆیان نییە بۆیە زۆربەی ئەوانەی تووش دەبن لەو گروپەی تەمەنن(WHO, ١٩٧٠).

شوێنی دانیشتن:

وەکو لە گرفی ژمارە (٤) دەردەکەوێت، زۆربەی ئەوانەی کە تووشی کۆلێرا بوون لەو پەتایەی کە لە ساڵی (٢٠١٢ز) دا، کوردستانی گرتەوە، دانیشتووی پارێزگای سلێمانی بوون. زۆربەی ئەوانەشی کە لە پارێزگای سلێمانی تووشی پەتاکە بوون دانیشتووی خودی قەزای سلێمانی خۆی بوون! ئەم دۆزینەوانە کۆمەڵێک زانیاری گرنگمان پێدەبخشن و دەبێت هاندەرێک بن بۆ گەڕانێکی فراوان و بەردەوام بە دوای ئەو هۆکارانەی کە لە پشت ئەو ڕاستیەوەن کە پەتای کۆلێرا بە زۆری لە پارێزگا و شاری سلێمانیدا بڵاوبووەتەوە. ناوەندی قەزای سلێمانی بە بەراورد بە قەزا و ناحیەکانیتری سەر بە پارێزگای سلێمانی و تەنانەت سەر بە قەزای کەرکووکیش زۆرترین ڕێژەی نەخۆشکەوتن بە کۆلێرای بەرکەوتووە. ئەم زانیاریانە ئەگەر هیچمان پێ نەڵێن، ئەوا: ئەوەمان پێدەڵێن کە دەبێت هۆکارێک هەبێت لە ناو شاری سلێمانی کە لە پشت بڵاو بوونەوەی پەتای کۆلێرایە، بۆ ئەوەی بە دوای ئەو هۆکارە بگەڕێین و بیدۆزینەوە دەبێت زانیاری زیاتر کۆ بکەینەوە. ئەوەی گرنگی ئەم وێنەیەی سەرەوە و ئەو زانیاریانەی کە پێمان دەبەخشێت زیاد دەکات، ئەو ڕاستییە کە: جیاوازیکی گەورەی هەیە لەگەڵ کۆمەڵێک داتا و ژمارە و زانیاری پێشتر کە لەسەر کۆلێرا چی لە عێراق و ناوچەکە بە گشتی زانراوە. ئەوەی لەبارەی کۆلێراوە زانراوە ئەوەیە کە ئەم نەخۆشییە لە ناوچە و شوێنە دوورە دەستەکاندا بە تایبەتی لە لادێک و شار و شارۆچکەکاندا بڵاو دەبێتەوە نەک لە ناوەندی شارە گەورەکان و سەنتەری ئەو شارانە (Khwaif et al., ٢٠١٠). بۆیە بڵاو بوونەوەی کۆلێرا بە چڕی لە قەزای ناوەندی سلێمانی زۆر شتمان پێدەڵێت لەسەر ئەگەری زۆری پیسبوونی ئاوی



خواردنەوەی شاری سلێمانی. یەکێک لەو زانیاریانەی کە گرنگیەکی گەورەی هەیە لە یارمەتیدانمان بۆ دۆزینەوەی هۆکارەکانی بڵاو بوونەوەی کۆلێرا و چڕی ژمارەی ئەوانەی کە تووشبوون لە پارێزگا و شاری سلێمانیدا، بریتیە لە: دابەشبوونی ژمارەی نەخۆشەکانە بەسەر گەڕەکە جیاجیاکانی شاری سلێمانیدا. گرافی ژمارە (٥) ئەو دابەشبوونەمان پیشاندەدا. وەکو لە وێنەکەدا بە ڕوونی دەردەکەوێت، هەریەکە لە گەڕەکەکانی ئازادی و بەکرەجۆ و قرگە بە پلەی یەکەم و دووەم و سێیەم دێین لە بڵاو بوونەوەی کۆلێرادا، واتە: ئەو سێ گەڕەکە زۆرترین ژمارەی تووشبووانیان بەردەکەوێت. بۆیە یەکەمین پرسیار ئەوەیە کە ئایە دەبێت چی فاکتەرێک یان کۆمەڵە فاکتەرێک هەبێت لە پشت بڵاوبوونەوەی پەتاکە لەم سێ گەڕەکە بە دیاریکراوی بە ڕێژەیەکی زۆر؟! بە مانایەکیتر، ئاخۆ دەبێت چی شتێک یان چی کۆمەڵە شتێک هەبێت کە هاوبەش بێت لە نێوان ئەم سێ گەڕەکە؟ ئەو پرسیارە بۆ گەڕەکەکانیتریش ڕاستە کە ژمارەیەکی زۆری نەخۆشی کۆلێرایان تێیدا سەریهەڵدا و دۆزرایەوە. لە بەشەکانی خوارەوە قسە لەسەر سەرچاوەکانی ئاو دەکەین و هەوڵدەدین نەخشەیەکی ڕوونی سەرچاوەکانی ئاوی شاری سلێمانی بخەینە ڕوو کە بتوانێت تیشک بخاتە سەر ئەو فاکتەر و هۆکارانەی کە دەشێت ڕۆڵیان هەبێت لە بڵاو بوونەوەی نەخۆشیەکە لەو گەڕەکانەدا. بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتری شێوازی دابەشبوونی ئەوانەی کە تووشی نەخۆشییەکە بوون لە شاری



سلێمانی و دابەشبوونیان بە سەر گەڕەکە جیاجیاکاندا(بڕوانە نەخشەی ژمارە ٣) ئەو نەخشەیەی سەرەوە، نەخشەیەکی شاری سلێمانی و دابەشبوونی ژمارەیەک لەو نەخۆشانە دەردەخات بە سەر گەڕەک و ناوچە جیاجیاکانی شاری سلێمانیدا. دیارە ئەم نەخشەیە جیاوازییەکەی ئەوتۆ لە گەڵ گرافەکەی سەرەوەدا نییە کە ژمارەی نەخۆشەکان بە پێی گەڕەکەکانی شاری سلێمانی دەستنیشانکرد. بەڵام ئەم نەخشەیە یارمەی ئەوەمان دەدات بۆ ئەوەی بزانین لە چی ناوچەیەکی شاری سلێمانی کۆلێرا بە زۆری بڵاو بووەتەوە. ئەمە یارمەتیمان دەدات بۆ چڕ کردنەوەی گەڕان بەدوای هۆکارەکانی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە لەوە گەڕەکانە و دواتر بەرپاکردنی کەمپین و بەرنامە و پرۆژەکانی خۆ پاراستن و کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکە لەو گەڕەک و ناوچانەی کە زۆرترین نەخۆشییان تیا دەرکەوتووە. ئەوەی لە نەخشەکە و شوێنی دانیشتنی ئەو هاوڵاتیانەی کە تووشی نەخۆشییەکە بوون دەردەکەوێت ئەوەیە، کە: بە زۆری ئەو هاوڵاتیانەی تووشبوون دانیشتووی گەڕەکانی بازنەکانی دەوروبەری شاری سلێمانی بە بەراورد بە سەنتەری شارەکە و ئەو گەڕەکانەی کە لە ناو شاردان، گەڕەکەکانی دەروروبەر زۆرتر تووشی کۆلێرا بوون. ئەم دۆزینەوەیە ڕەنگە سوودی هەبێت بۆ ئەوەی بزانین سەرچاوەکانی ئاوی ئەو گەڕەکانی کە تووشبوون لە کوێیەوە دێت و ئایا بۆچی ئەو گەڕەکانە بە دیاریکراوی زۆرترین ژمارەی نەخۆشیان بەرکەوتووە؟. دیارە زانینی ئەو زانیاریانە پێویستی بە توێژینەوەی زیاتر و پێویستی بە هەماهەنگی کۆمەڵێک لایەنی پەیوەندیداری، وەکو: بەڕێوەبەرایەتییەکانی ئاو و ئاوەڕۆی پێویستە بۆ ئەوەی بزانین سەرچاوەی ئاوی ئەو گەڕەکانە لە کوێیەوە دێت و ئایا سەرچاوەکانی ئاوی خواردنەوەی ئەو گەڕەکانە لە ئاستێکی باشدان یان کواڵیتی ئاوی خواردنەوە و بارودۆخی بۆڕییەکانی ئاو کە بۆ ئەو گەڕەکانە دەچێت پیسبوون یان شکاون. هاوکات زۆر گرنگە شێوازی دەردان و فڕێدانی ئاوەڕۆ و پاشماوەی پیسایی ماڵەکانی ئەو گەڕەکانە بە ووردی لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت و دڵنیایی بدرێت بە هاوڵاتیان لەسەر تێکەڵ نەبوونی سەرچاوەکانی ئاو بە ئاوەڕۆو و پیسایی و پاشماوەکانەوە. هەروەها فاکتەرێکی گرنگی بڵاو بوونەوەی کۆلێرا بریتیە لە چڕی دانیشتوان و نزیکی هاوڵاتیان لە یەکەوە کە ئەگەرەکانی گواستنەوەی نەخۆشییەکە زیاتر دەکات. ڕەنگە ئەو گەڕەک و ناوچانەی کە زۆرترین ژمارەی نەخۆشییان بەرکەوتووە لە گەڕەکە قەرەباڵغ و چڕەکان بن بەڵام بۆ سەلماندنی ئەو تیۆرە، پێویست بە کۆ کردنەوەی زانیاری و داتای زیاتر دەکات لەسەر ژمارە و چڕی دانیشتوانی ئەو گەڕەکانە و سەلماندنی ڕاستی یان ناڕاستی ئەو گریمانەیەی سەرەوە لەڕێی ژمارە و داتاوە. هاوکات ئەوەی لە توێژینەوەکانی تایبەت بە نەخۆشی کۆلێرا سەلمێنراوە، ئەوەیە کە: نەخۆشییەکە (وەکو زۆربەی درم و نەخۆشییە گواستراوەکانیترەوە) لە شوێنە هەژارنشینەکان و بە گشتی لە ناو هەژاراندا بڵاو دەبێتەوە(Dick et al., ٢٠١٢). هەرچەندە ژمارە و داتایەکی ئەوتۆ لە بەردەستدا نیدە بۆ ئەوەی تایبەت بە شاری سلێمانی ئەوە بسەلمێنین یا ڕەت بکەینەوە بەڵام ڕەنگە ڕوونە لە دابەشبوونی ژمارەی ئەوانەی کە تووشبوون بە سەر گەڕەکەکاندا ئەوەمان بۆ دەردەخات کە زۆربەی گەڕەکە هەژار نشینەکان تووشی پەتاکە بوون و ئەوانەی کە بە گەڕەکە دەوڵەمەندەکان ناسراون، کەمتر تووشی پەتاکە بوون و ژمارەی ئەوانەی کە لەو گەڕەکانە تووشی پەتاکە بوون کەمترن بە بەراورد بە گەڕەکەکانیتری شارەکە.

کار:

جۆری کاری ئەو کەسانەی کە تووشی کۆلێرا دەبن، کۆمەڵێک زانیاری گرنگ ئاشکرا دەکات لەسەر ئەو هۆکار و فاکتەرانەی کە دەبنە هۆی بڵاو بوونەوەی نەخۆشییەکە. وەکو لە گرافی ژمارە (٦) دەردەکەوێت، بە داخەوە ڕێژەیەکی زۆری ژمارەکان نەزانراوە و لە لایەن فەرمانگەی تەندروستی سلێمانیەوە کۆ نەکراوەتەوە. بۆیە دەشێت ئەم ژمارانە بە ڕوونی ئەوە پیشان نەدەن کە لەسەر ئەرز دەگوزەرێت بەڵام وێنەیەکی لێڵمان

Cultivos
Ingestión
Ingestión

پێ دەبەخشەن لە سەر ئەوانەی کە بە زۆری تووشی کۆلێرا بوون. وەکو لە وێنەکەدا دەردەکەوێت، زۆربەی ئەوانەی کە تووشی کۆلێرا بوون، یان ئافرەتی ماڵەوەن یان قوتابین. ئەم دۆزینەوە، هاوتایە لەگەڵ ئەو دۆزینەوانەی لە وڵاتەکانیتردا ئاشکرا کراوە سەبارەت بەوەی چی پیشەیەک یاخود چی توێژێک لە توێژەکانیتر بە زۆری تووشی کۆلێرا دەبن. بۆ نموونە: لە چەند توێژینەوێکە کە لە هەریەکە لە وڵاتەکانی هیند و بەنگلادش کراون، دەرکەوتووە کە بە هەمان شێوەی کوردستان، ئافرەتی ماڵەوە و قوتابی دوو ئەو توێژەن کە لە بەردەم زۆرترین مەترسی تووشبووندان بە کۆلێرا (Glass et al ,١٩٨٢; Singh et al, ١٩٩٥). ئەو هۆکارانەی کە دەشێت لێرەدا بیری لێ بکەینەوە بۆ ئەوەی ئاخۆ بۆچی ئافرەتی ماڵەوە و قوتابی زۆرترین ئەوانەن کە تووشی کۆلێرا دەبن، دیسان پەیوەندیان بە ئاوی خواردنەوە هەیە. ئاشکرایە کە ئافرەتی ماڵەوە زیاتر لە هەر کەسێکیتر لە ماڵەوە دەمێنێتەوە و زیاتر لە هەر ئەندامێکیتری خێزان ئاو بەکار دەهێنێت. بەکارهێنای ئاو تەنها بۆ خواردنەوە نییە، بەڵکو بۆ پاک کردنەوەی ماڵەوە و شوشتنی جل و قاپ و قاچاغ... هتد. بۆیە تووشبوونی ئافرەتی ماڵەوە بۆ خۆی بەڵگەیەکەی گەورەیە لەسەر ئەوەی کە ئاوی خواردنی ماڵان پیس و شایانی خواردنەوە نییە و سەرچاوەی سەرەکی بڵاو بوونەوەی نەخۆشی کۆلێرایە. هاوکات، دەکرێت هاتنی قوتابی بە پلەی دووەم لە ئەوانەی کە تووشی کۆلێرا بوون، دیسان بەوە لێک بدرێتەوە کە ئەو منداڵانەی لە تەمەنی قوتابین، وەکو ئافرەتی ماڵەوە زۆرترین بەرکەوتنیان هەیە لە گەڵ ئاوی خواردنەوە. بۆیە پیسبوونی ئاوی خواردنەوە لە پاڵ ئافرەتی ماڵەوە، ئاساییە کە یەکەمین کەس کە تووشی بێت منداڵ بێت یان قوتابی بێت. هەروەها یەکێکیتر لە هۆکارەکانی ئەو دۆزینەوەی کە بۆچی قوتابی تووشی کۆلێرا دەبێت بریتیە لە پیسبوونی ئاوی خواردنەوەی قوتابخانەکان (Hawler, ٢٠١٢). دیارە لە میدیاکانەوە چەند جارێک باسی پیسبوونی ئاوی خواردنەوەی قوتابخانەکان کراوە، بەڵام لایەنە پەیوەندیدارەکان و بە تایبەتی وەزارەتی تەندروستی و وەزارەتی پەروەردە هیچ گرنگیەکیان بەو پرسە نەداوە و ئەوانە تاوانباری سەرەکین لەوەی کە کەسانێکی بێ تاوانی وەکو قوتابی بەهۆی گەندەڵی و ئیهمالی و پشتگوێخستنی دەزگا پەیوەندیدارەکان تووشی کۆلێرا دەبن.

وەرزی ساڵ و ساڵەکانی بڵاو بوونەوەی کۆلێرا:

یەکێک لەو زانیاریە گرنگانەی کە دەتوانێت یارمەتیمان بدات بۆ دۆزینەوەی هۆکارە بنەڕەتییەکانی بڵاوبوونەوەی کۆلێرا، ئەو مێژوو و وەرزانەی ساڵە کە پەتاکەی تێدا بە چڕی بڵاو دەبێتەوە. چاوخشاندنێکی خێرا بەو مێژوویانەی کە کۆلێرای تێیدا بڵاو بووەتەوە لە عێراقدا بۆمان دەردەخات کە پەتاکە هەر دە ساڵ جارێک دەگاتە ترۆپکی خۆی. هەرچەندە لە نێوان هەر ترۆپکێک و ئەویتردا ژمارەیەکی کەمی هاوڵاتیان تووشی نەخۆشییەکە دەبن بەڵام وەکو لە گرافی ژمارە (٧) دەردەکەوێت، تاوەکو ساڵی (٢٠٠٥ز)، هەر دە ساڵ جارێک ژمارەکە دەگەیشتە ترۆپکی خۆی. دوای ساڵی (٢٠٠٥ز)ەوە، ژمارەی ئەوانەی کە لە هەر



بڵاو بوونەوەیەکی نەخۆشییەکەدا تووش دەبوون زیادی کردووە و هەروەها ماوەی نێوان پەتایەک و ئەوەیتریان کەمی کردووەتەوە. زۆربەی ئەو زانیاریانەی لە بەردەستدان دەربارەی بڵاو بوونەوەی پەتاکە لە عێراق و کوردستاندا ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە نەخۆشییەکە لە کۆتایی هاوین و سەرەتای پایزدا بڵاو دەبێتەوە (Khwaif et al., ٢٠١٠). بڵاو بوونەوەی کۆلێرا لەو وەرزانەدا پەیوەندی بە بڵاو بوونەوەی سکچوون و ڕشانەوە هەیە لە هەمان وەرزدا. وەکو لە گرافی ژمارە (٨) ژمارەی ئەوانە بکەین کە لە ساڵی (٢٠١٢ز) لە پارێزگای سلێمانی تووشی سکچوون و ڕشانەوە دەبن، دەبینین کە ژمارەیان بە شێوەیەکی چڕ لە ناوەراستی مانگی نۆدا بەرزبووەوە و لە کۆتایی مانگی دەدا هاتە خوارەوە.

سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە:

وەکو داتا و ژمارەکانیتر، سەرچاوەی ئاوی خواردنەوەی ئەو کەسانەی کە تووشی کۆلێرا بوون، کۆمەڵێک زانیاری گرنگمان پێدەبەخشێت لە سەر هۆکاری بڵاو بوونەوەی کۆلێرا. گرافی ژمارە (٩) ئەو سەرچاوانە دەست نیشان دەکات کە ئەو کەسانە لێیدەخۆنەوە کە تووشی کۆلێرا بوون. وەکو لە وێنەکەدا دەردەکەوێت، سەرچاوەکان دابەشکراوە بۆ سەر ئاوی بۆری، ئاوی بیر، ئاوی بیر و بۆری، ئاوی تەنکەر، ئاوی بوتڵ، ئاوی بوتڵ و بۆری، ئاوی بۆری و تانکەر. ئەو ژمارانەی لە وێنەکەدا دەرکەوێت، بەڵگەیەکی گەورەن لەسەر سەرچاوەی بڵاو بوونەوەی کۆلێرا لە کوردستاندا. ئەو ژمارانە هیچ گومانێک ناهێڵنەوە بۆ ئەوەی کە سەرچاوەی سەرەکی بڵاوبوونەوەی کۆلێرا لە کوردستاندا، ئاوی ماڵانە. لە کۆی (١٦٠) کەس کە داتامان لە بەردەستدا هەیە لەسەریان (١٥٠)یان لە ئاوی بۆری ماڵان خواردوویانەتەوە. ئەمە نزیکەی (٩٤٪) ی کۆی ئەو کەسانە دەکات کە تووشی کۆلێرا بوون. هاوکات ئەو ڕێژە و ژمارانە سەرسوڕهێنەر نین ئەگەر بەراوردی بکەین بە ئەزموونەی زۆربەی ئەوانەی کە لە کوردستاندا دەژین و زۆربەی دانیشتوون و هاوڵاتیان ئاوی بۆری ماڵان بەکاردەهێنن بۆ خواردنەوە و جێبەجێکردنی پەیداویستیە ڕۆژانەکانیتر.

جوولەکە

(د.ئازاد مەنتک)

وەتـیَ گۆردەکـەی بەغدایـیَ نەمـاوە، لـەو کاتـەوە بەنـدە نۆڕینگـەی (عیـادە)ی تایبەتـی خـۆم هەیـە! بـەو حاڵـەی بیـت، ئـەوا: بـووە نزیکـەی پازدە سـاڵ، کـە نۆڕینگەی تایبەتیم هەیـە، وە لەگەڵـی دەخوولێمـەوە. هـەر لـە سـەرەتای دەسـت بـەکار بوونـم وەکـو پزیشـک، وە هەنووکـەش دەگـەڵ دابیـت هەمـوو کات ژمـارەی زۆر لـە نەخۆشـان دەبینـم!!؟ لـەو ماوەیـەدا، کـە: مـن نۆڕینگـەی تایبەتـی خـۆم هەیـە چەنـدە واریقـات و سـەیر و سـەمەرە و سـەربووردەم بینیـووە، وە هەموویـش پەنـد و ئامـۆژگاری بـووە بـۆ ئەوانـەی کـە تـەواو تێـی دەفکـرن.

ڕۆژەک لـە نۆڕینگـەی (عیـادە)ی تایبەتـی خـۆم دانیشـت بـووم، دەمـەو مەغریـب بـوو! ڕۆژ خـۆی لـە زەردی نابـوو، بـەرە بـەرەی ئـاوا بوونـیَ بـوو. جێـگای نۆڕینگەکـەم سـەرتیلەیە! هـەر لەبـەر ئـەوە لـە ڕۆژهەڵاتنیَ و لـە ڕۆژ ئـاوا بوونـیَ، ڕۆژت لـیَ دیـارە. کەسـێک کـە کارمەنـدی تەندروسـتییە و بـۆ بیسـت سـاڵ دەچێـت، دەیناسـم. وە ژۆریَ کـەوت، دەتگـووت کڵاوی بـای بردییـە!

- کاک دکتـۆر، سڵاو!!!

- وە عەلیکومـە السـلام و ڕەحمەتوڵاهـی و بەرەکاتـووە... فەرمـوو! کاک گەیـلان، کـووی؟! مـاڵ و منـداڵ شـوکر بـۆ خـوا باشـن؟! فەرمـوو، بـرام، وەرە ئێـرە.

- گۆتـی: کاک دکتـۆر، ببـوورە! مـن بەخـۆم نەخـۆش نییـم؟!

- گۆتـم: ئـەدی خێـر؟! چۆنـە هاتوویـت کاک گەیـلان؟! هـەر لـە دڵـەوە، دڵـم خوورپـەی کـرد، وە گۆتـم: هەنووکـە دەڵێـت: بچینـە مـالان یـان دەڵێـت بچینە خەسـتەخانە، کـە لە ڕاسـتیدا ڕقـم لـە هـەردوو لایـان دەبێتـەوە!!!

- گۆتـی: کاک دکتـۆر، کەسـێکی نزیکـم لـە نەخۆشـخانەی فریاکەوتـن خەوتـووە، وە داوای پزیشـکێکی پسـپۆڕی دڵ دەکـەن، بۆیـە: مـن هەڵـم دایـە نـاوی، وە خـۆم هەڵکێشـا و گۆتـم: دکتـۆر دۆسـتی منـە و دەچـم دەیهێنـم! گووتیـان: دەگـەڵت نایـەت!؟ مـن خـۆم هەڵکێشـا و گۆتـم دەیهێنـم، هـەر بۆیـە: نابێـت ڕێـم بشـکێنیت.

- گۆتـم: گەیـلان بـرام دێـم بـەڵام دەبێـت پێنـج سـەد دۆلار بدەیـت! بەخـوا لەبـەر تـۆ دێـم (حەزیشـم دەکـرد، بڵێـت: نابێـت!؟!) بـۆ ئـەوەی نەچـم.

- گەیلان، گۆتی: فەرموو..

- ناچـار دوای تـەواو بوونـی نەخۆشـەکان لـە نۆڕینگەکـەم، وە ڕۆیشـتنی سـکرتێر و بەردەسـت و کارگـووزارەکان! ناچـار، (ئەمـری خـوای ڕەزای هـەق!!)، لەگـەڵ کاک گەیلانـی بـەرەو نەخۆشـخانەی فریاکەوتـن، وە ڕیَ کەوتیـن. دوای گەیشـتن بـە نەخۆشـخانەی فریاکەوتـن، وە چـوون بـۆ قاووشـی پیـاوان. لەبـەر ئـەوەی هـەر کـە پزیشـکەکانی نیشـتەجێی خوولاون بەندەیان بینـی، کـە: پزیشـکی پسـپۆڕم بۆیـە یـەک بـە پـیَ هەڵسـانەوە و بـەرەو پیـرم وە هاتـن.

- پزیشک، گۆتی: کاک دکتۆر، بەخێر بێیت!!

- گۆتـم: سـوپاس، هـا (د.ئاوییـەر!!) ئـەوە تۆیـت؟! چاکـی؟ ئەحواڵـت چۆنـە!؟! دیـارە مـاوەی پزیشـکی خوولاویت بـۆ ئـەم مانگـە لـە فریاکەوتـن دانراویـت؟! گووتـی: بەڵـیَ! بـە هەنـدەک ئـازار و کەمێـک شـەرمەوە، وە بزەییەکـی بچووکـی دەگـەڵ دابـوو.

- گۆتـی: کاک دکتـۆر، بـۆ کام نەخـۆش هاتوویـت؟!

- گۆتـم: کاک گەیـلان، کـە کەمـەک لەدواوەی ئێمـە دەڕۆیشـت نەخۆشـەکەت نـاوی چییـە؟!

گۆتـی: نـاوی (مام پیـرۆت)ە!

- گۆتـم: د.ئاوییـەر، بـۆ دیتنـی نەخۆشـەک هاتـووم نـاوی (مـام پیـرۆت)ە! یەکسـەر دکتۆرەکـە دەگەڵمـان هـات، وە بـرادەرە کارمەندەکـە (گەیـلان) دەگەڵمـان بـوو. دوای ئـەوەی ژمارەیەکـی زۆری خەڵـک لـە دەورویشـتی بـوو، وە منیـش کەمـەک هەڵوەسـتەم کـرد. هەتـا، داوایـان لـیَ بکـەن سـەر و گوێلاکـی مـام پیـرۆت چـۆڵ بکـەن. هەتا بتوانـم بەتەنیا یـەک دوو قسـانی دەگـەڵ بکـەم، وە بزانـم نەخۆشـییەکەی چییـە؟! هـەر بۆیـە: کاک گەیـلان، بـۆ لایـان چـوو. وە منیـش دەگـەڵ (د.ئاوییـەر) چەنـد ووردە قسـەیەک و دەمەتەقێیەکـی زانسـتییمان کـرد، وە سـەر پێـی لـە سـەری ڕۆیشـتین!! لای نەخۆشـەکە چـۆڵ کـرا.

- گەیلان، فەرموو، کاک دکتۆر.

- کـە چووم بـۆ لای مـام پیـرۆت، گۆتـم: مام پیـرۆت ماندی نەبیت!؟

- مام پیرۆت: خودا عافووت بکات!

- گۆتـم: مـام پیـرۆت، مـن (د.ئـازاد)م و ئـەوەش (د.ئاوییـەر) پزیشـکی نیشـتەجێی خوولاوە، وە لێرە دەوامـی هەیـە. وە بۆمـان بگێـڕەوە، بزانـم چیـت بـە سـەر هاتـووە؟!

- مـام پیـرۆت، وەکـی پیرەژنـە عەرەبەکـەی لـە سـەری هەتـا بنـی گێڕایـەوە!! دختـۆر، سـاڵی مەجید لە شـاخی چوو!!! کەوتمە ناو بەفـریَ، ئـەوجا چ بەفـر!؟! لـە هەینێـوە، ئـەو خوورامـەی تـۆ پشـی تەنگیم پێوە نووسـاوە، مـاوە مـاوە بەینـم تەنـگ دەبێـت و کۆخـەم دەبێـت و کۆخـەم دەبێـت و سـیخە سـیخم هەیـە! بـە زۆریـش لـە زسـتانان وام لێدێـت. ماوەکـە، دەو بڕکێیەکـی توونـد دەگـرم، هـەر دەمنـی دەسـتت لـە هەوکـی دەنێـن، وام لێدێـت!. دختـۆر، مـاوەک بـوو دەگـەڵ ئـەو نەخۆشـییەی ڕاهـات بـووم بـەڵام هەنووکـە گرانییـەک هاتیتـە سـەر سـینگم و وادەزانـم دەخنکێـم، وە لـە هیکـەوە یخـم دەکات.

- دکتـۆر، زۆر باشـە! دەپـاڵ بکـەوە (مـام پیرۆ) بـا، بـە دەسـت و بیسـتۆک بشـکنینت بـۆ بکەیـن. دوای تـەواو بوونـی پشـکنین و بڕیـاردان لـەوەی کـە (مـام پیـرۆت) لەگـەڵ نەخۆشـی ڕەبـۆ نەخۆشـی دڵـی هەیـە و پێویسـتی بـە خەوانـدن هەیـە لـە یەکـەی بووژانـەوەی دڵ. کـە لـە مەسـەلەی مـام پیـرۆت بووینـەوە، ئـەو کات (د.ئاوییـەر)، گووتـی: کاک دکتـۆر، چەنـد حالەتێکیتـر هەیـە، دەتوانیـت بۆمـان ببینیـت؟! ئەوجـا، پزیشـکی پسـپۆڕ کـە چـووە خەسـتەخانە، وە ئەگـەر پزیشـکێکیتر پـرس یـان ڕاوێـژی پێکـرد، ئـەوا: دەبێـت یەکسـەر بـە هانایـەوە بچێـت و هەمـوو یارمەتییەکـی زانسـت بـدات.

- هـەر بۆیـە یەکسـەر گووتـم: بەڵـیَ (د.ئاوییـەر)! بـە چـاوان!

- مـن و پزیشـکە نیشـتەجێیە خوولاوەکـە خەریکـی دیتنـی نەخـۆش بوویـن، وە مـام پیـرۆت بـە تەمـای ئـەوە بـوو، کـە» بارگـە و بارخانـەی بپێچێتـەوە و بچـن لـە یەکـەی بووژانـەوەی دڵ بخەوێـت ٢ داخـل بکرێـت. هـەر لـەو دەمانـە، لەوانـەی پێنـج دەقیقـەی پێچـوو بێـت. (خـدر) وە ژۆریَ کـەوت، وە دەنگیـدا و ڕووەو (ئەحمـەد)ی کـوڕی مـام پیـرۆت ڕۆیشـت، گۆتـی: (ڕۆڵـە باوکـت لـە کیهـە قەرەوێڵەیـە!؟). خـدر، کـە لـە نـاو خەڵکـی بـە خـدە قیتـە نـاوزەد کـرا بـوو! کابرایەکـی چارشـانەی، گۆشـتنی قۆپـەن بـوو! هەمـوو کات کرەکـی مـەرەزی لەبـەر دەکـرد و کۆفییەکـی قیتـی لێدەنـا. هەمـوو کات، لـە دوورەوە دیـار بـوو! ئەوجـا، پۆزۆ بـوو نەبیتـەوە. هەمـوو، گۆتیـان: (کاک خـدر) بەخێـر هاتیـت؟! ئەویـش، گۆتـی: خـودا عافووتـان بـکات.

- خـدر، گۆتـی: (مـام پیـرۆت) کەفارەتـی گووناحانـە!

- مـام پیـرۆت: خـودا عەفـووت بـکات (خـدرە)! ئـەوە لـۆ ئەزییەتـت خـوارد؟!

- خدر، گۆتی: ئەزییەت نییە! براڵـە، واجبە!! ئـەدی خـزم و جیرانەتـی لـۆ ڕۆژەکـی وانەبێـت، لـۆ چ باشـە!!

- ئەمـن و (د.ئاوییـەر) هەردووکمـان ئـەو نەخۆشـەی تەنیشـت مـام پیـرۆت دەبینیـن. ئەوجا، لـە یەکـەی فریاکەوتـن کاتـی خـۆی بـە پـەردە نەخۆشـەکان لـە یەکتـری جوودا دەکرانـەوە، ب جـۆرەک: هـەر پەردەکـەت هەڵبدایـەوە یەکسـەر نەخۆشـەکەیدیت دەدیـت! وە گوێـت لـە ووتووێـژی نێوانیـان دەبـوو، وە زۆر بـە ڕوونـی!

- خـدر، دوای بەخێـر هاتـن کردنـی و یـەک دوو دەقیقـە حەوانـەوە و ئارامـی، گۆتـی:

براله، هەندەی جووەکت هەیە، ئەوە لۆ دڵت نایەت پارەی لە خۆت سەرف بکەیت؟! ئەمن دکتۆرەک دەناسم، هەنووکە هاتیتە هەولێری و لە چل مەتری نۆڕینگە (عیادە)ی هەیە مردییان زیندی دەکاتەوە.

- ئەمن، کە گوێبیستی ئەو قسەیەی خدر بووم، ئەوا: تەواو پەست بووم! گۆتم: دەبێت بێمە دەنگ، کەسانی وا دەبنە هۆی تێکدانی سیستەم و بەرنامەی تەندروستی وولات (ئەگەر هەبێت!!). بۆیە، پەردەکەم لادا، وە گۆتم: بەخێر بێیت؟!

- خدر، گۆتی: خوا عەفووت بکات!!

- گۆتم: من (د.ئازاد)م تازە ئەو نەخۆشەم بینیووە! گوێ بیستی جەنابت بووم، کە: گۆتت: دکتۆرەکی عەرەب هاتووە، وە مردی زیندی دەکاتەوە!؟

- گۆتی: وادەڵێن و مەخسەد لە قسەیە!!

- گۆتم: ئەوە درۆیە!! ئەگەر کەسێک مرد، قەت چاکبوونەوەی نییە!!

- خدر، گۆتی: دەزانم، بەس لوغەتەکە وا ڕۆیشتییە، وە وا گۆترایە!!گۆتی: دکتۆر، چییە دەمنی لە قەلبت ناخۆش بوو!؟! ئەوە لۆ (دکتۆر) هەر کەیفیان بە یەکدی نایەت؟!

- گۆتم: مام خدر، ئەوەی لێگەڕێ! ئەمن لە نۆرینگەی تایبەتی خۆم بووم، ئەو کوڕە (بە دەست ئیشارەتم بۆ کارمەندە تەندروستییەکە کرد) کە کارمەندی تەندروستییە و ناوی (گەیلان)ە هات. گۆتم: نایەم! گۆتی: دەبێت هەر بێیت. گۆتم: پێنج سەد دۆلارم دەوێت و هەر بۆ ئەوە بوو نەیەم. گۆتی: هەر دەبێت بێیت، وە خەمی ئەو مەبلەغە پارەت نەبێت و فەرموو. هەر لەبەر ئەوە، دوای چاوەڕێ کردن و تەواو بوونی نەخۆش لە نۆرینگەکەم، ئەوجا هاتین بۆ ئێرە. لێرە، من (مام پیرۆت)م بینی، وە گۆتم: نەخۆشی ڕەبۆ و نەخۆشی دڵی هەیە و ناردم بۆ یەکەی بووژانەوەی دڵ! وا بوو جەماعەت؟! گۆتیان: بەڵێ! گۆتم: تۆ هاتیت و گۆتت عەرەبەک هاتووە و مردی زیندی دەکاتەوە! وا بوو؟! گۆتی: بەڵێ!!

- گۆتم: دەبێنە پێنج سەد دۆلار بدە بە من بۆ مەسرووفی (مام پیرۆت). وە دەستم لەبەری پان کردەوە، وەکو ئەوەی داوای پارم لێکردووە.

- (خدر) خۆی هێنا و برد، وە لەم مێڕ بۆوە! گۆتی: دختۆر، بابچینە ئەو هۆدەیەی کارمەندان لە قووژبنی قاووشی فریاکەوتن دایە، وە هەموو کات ئەو هۆدەیە دەرگای والایە! چووینە هۆدەکەی، وە گۆتم: فەرموو.

- خدر، گۆتی: دختۆر، کوڕە لێگەڕێ ئەوانە هەنکی جووەکیان هەیە! با یەک دوو درهەم زەرەریان لێبکەوێت.

- گۆتم: ئەگەر وابیت، ئەوە مەسەلەیەکیدییە!!! هەردووکمان لە هۆدەکەی کارمەندان هاتینە دەرێ، وە گۆتم: وەرە بچینەوە لای مام پیرۆت.

- گۆتم: مام پیرۆت، ئەمن لۆ تۆم گێڕایەوە کە حاڵ و مەسەلە کوو بوو؟! وا بوو؟

- مام پیرۆت، گۆتی: بەڵێ!

- گۆتم: ئەو برادەرەی من کە کارمەندی تەندروستییە هاتە نۆرینگەکەم و ئەمن داوای پێنج سەد دۆلارم کرد، وە ئەو گۆتی هیچ نییە و وەکەلم کەوە، وا بوو؟ گۆتیان: بەڵێ! گۆتم: ئەمن هاتم، وە مام پیرۆتم دیت و گۆتم: نەخۆشی دڵ و نەخۆشی ڕەبۆی هەیە، وا بوو؟ گۆتیان: وابوو! گۆتم: دوایی، من دەگەل ئەو دکتۆرە بەڕێزەی کە پزیشکی نیشتەجێی خوولاوە چووین نەخۆشەکانیدی ببینین، وا بوو؟ گۆتیان: وا بوو. گۆتم: ئەمن، ئەو نەخۆشەی تەک مام پیرۆتم دەدیت، وە ئەو پیاوە (خدر) هات، وە گۆتی: دکتۆرەکی عەرەب هاتییە و نۆڕینگەکەکەی لە چل مەترییە و مردییان زیندی دەکاتەوە، وا بوو؟ گۆتیان: وا بوو! گۆتم: ئەمن، ئەو پەردەم لادا و گۆتم: کاک خدر، دەبێنە پێنج سەد دۆلار لۆ مەسرووف و تێچوونی مام پیرۆت، وا بوو؟ گۆتیان: وا بوو! گۆتم: کاک خدر، گۆتی: بچینە ئەو هۆدەیەی قووژبنی قاووشی، وا بوو؟ گۆتیان: وا بوو! گۆتم: لە ژۆری گۆتییە من، دکتۆر: ئەوانە هەنکی جووەکیان هەیە، لێگەڕێ با پارەیان زەرەر لێبکەوێت. هەر هەندەم گۆت، بووە هەرا و هۆریا و لێکدان. ئەحمەد، کوڕی مام پیرۆت یەک مستی لە کاژێڕی خدری گیر کرد، وە بووە شەڕیان! هەی دەیوەت باب!! چما وا و وات لێ ناکەم، هەی جوولەکە!!

- من و (د.ئاوییەر) کە بووە ئاژاوە و لێکدان، هەردووکمان گەڕاینەوە هۆدەی دکتۆری ئێشککر. هەندەی نەبرد، خەڵک لێکیان کردنەوە.

- گۆتیان: دکتۆر، تۆ خەڵک تێک بەردەدەیت!؟

- گۆتم: نا بەڵام هەر کەس جوولەکە بێت، وە چاکەی دۆست و هاوسێ و خزمی نەوێت، ئەوا: وای لێبکەیت باشە!!

- مام پیرۆت، گۆتی: دختۆر! ئەگەر بزانم لەو خەستەخانەیەی دەمرم و بچمە دەرەوە چاک دەبمەوە، ئەوا: ناچم! هەتا تۆ وانەڵێیت.

- گۆتم: مام پیرۆت، هەقت لە خەستەخانەی حکومی هەیە و هەولبدە هەقی خۆت تەواو وەربگریت.

- مام پیرۆت، گۆتی: ڕاستە!!!

- گۆتم: ئەوە دۆست و دوژمنی خۆتیش بۆ ئاشکرا بوو.

- مام پیرۆت، گۆتی: دختۆر، ئەوە خۆ مرۆڤ و بنیادەم نییە! ئەوە جوولەکەیە!!!

بەشی دووەم

هۆشیاری دروستی: بەدوا داچوونی نەخۆشییە درێژخایەنەکان

نەخۆشییە درێژخایەنەکان، کە: نەخۆشی سەدەی بیست و یەکن! وە لە هەموو جۆرە نەخۆشییەکانیدی و زۆری بوودجەی وولات بۆ ئەو جۆرە نەخۆشییانەیە، بۆیە: پێویست دەکات، کە هەموو بەرەنگاری ببینەوە! وە هەنگاوەکانی خۆپاراستن لەو جۆرە نەخۆشییانە پیادە بکەین. هەر بۆیە، هەر چەند زووتر وەخۆ بکەوین و گرنگی بە باری تەندروستی خۆمان بدەین هێشتا هەر درەنگە! ئەو نەخۆشییانە هەمووی لەو سیفەتە بەژدارن، ئەویش: کە ماوەیەکییان دەوێت هەتا نیشانەکان تەواو لە سەر نەخۆشەکە بەدەردەکەوێت، هەر بۆیە: لەو ماوەیەی کە بە شێوەی ماتی و کپی هەیە زەحمەتە کەسی نەخۆش بێتە پێش و سەرەتاییەکانی خۆپاراستن پیادە بکات، وە بەتایبەت ئەو سەرەتاییانەی خۆپاراستن زۆربەی کات پەیوەندی بە ژیان و گوزەرانی کەسەکەوە هەیە، وە هەروەها کە نەخۆشییەکەش تەواو لە سەر کەسەکە دیاری دەدات، ئەو کاتیش درەنگتر ئەو کەسە نەخۆشە درەنگتر و زەحمەتتر دەست دەکات بە خۆپاراستن و خۆ دوور گرتن و چاودێری کردنی خۆی هەتا لە ماک و ئالۆزییەکانی ئەو نەخۆشییە درێژخایەنە بەدوور بێت. لە کاتی بەدوا داچوون و چاودێری ئەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنییان هەیە، کە زۆربەی کات هەوڵ و کۆشش بۆ ئەوەیە کە نەخۆشەکە نیشانەکانی نەمێنێت، وە دواتر ماک و ئالۆزییەکانی نەخۆشییەکەی لە سەر دیار نەکەوێت، وە ژیانێکی ئاسایی خۆی ژیان بکات. هەندەک ڕەفتار و هەڵسوکەوت لە کەسە نەخۆشەکە و کۆمەڵگا و میللەت و ڕەوشی تەندروستی لە دەزگا تەندروستییەکان دەبنە هۆی ئەوە کە ئەو ئامانجەی کە نەخۆشەکە نیشانەکانی نەخۆشییەکەی نەمێنێت ناپێکێت، وە یان ئەو ئامانجە دەپێکێت بەڵام ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئالۆزییەکانی نەخۆشییە درێژخایەنەکەی لەسەر زۆرتر وەدیار دەکەوێت، بۆیە: لە پرۆسەی چاودێری کردنەکە بۆشایی و نارێکی دەکەویتی، وە چارەسەرییەکە سەرکەوتوو نابێت. هەندەک هەنگاو و ڕەفتاری بەدوا داچوون هەیە، کە ئەگەر هاتوو چارەسەری بۆ کرا، ئەوا: چاودێری و چارەسەری ئەو نەخۆشییە درێژخایەنانە زۆر ئاسان دەکەوێت، وە ئاستەنگەکان نامێنێت و کەسەکان باشتر دەگەڵ نەخۆشییەکە هەڵ دەکەن و ژیان دەگوزەرێنن و ڕەوشی تەندروستییان و جەستەییان و دەروونییان باشتر دەبێت، وە ژیانیان خۆشتر دەبێت، وە نەخۆشییەکەیان چاکتر کۆنترۆل دەبێت. ئەو نەخۆشییانەساڵانە بڕی زۆر لە سەرمایە و دارایی وولاتی بۆ تەرخان دەکرێت، وە کە هەوڵ درا کە ئەو نەخۆشییانە تەواو کۆنترۆل بکرێن، وە لە ماک و ئالۆزییەکان بەدوور بێت، ئەوا: بڕی زۆر لە کات و سەرمایە و کۆششی دەزگا تەندروستییەکان و مرۆڤەکانی ئەو میللەتە و دەسەڵات بە فیڕۆ ناڕوات، وە دەبێتە هۆکار لەوەی کە لە هەموو تواناکانی ڕۆڵەکانی گەل سوود وەربگیرێت و ژیانی هەمووان ئاسوودە و خۆشی بێت و دەوروبەری



تەندروستی بۆ هەمووان فەراهەم بێت. هەموو کاتیش ئەگەر تاکەکان هەوڵ و کۆششیان لە فەراهەم کردنی دەوربەری تەندروست سەرکەوتوو بوو، وە لە دوروبەری تەندروست ژیانیان بردە سەر، ئەوا: تاکی تەندروست و بە سوود دەبن بۆ کۆمەڵگا و مۆرۆڤایەتی! هەر بۆیە بۆ بڵاوکردنەوەی زانیاری و هۆشیاری دروستی دەربارەی نەخۆشییە درێژخایەنەکان و ئەو ئاستەنگانەی کە دێنە سەر ڕێگای چارەسەر کردنی نەخۆشەکان لە کوردستان ئەرکی هەمووانە، وە تەنانەت ئەرکێکی مرۆیی و ئایینی و نیشتیمانی و نەتەوەییە! بەجۆرێک دەبێت هەموو چین و توێژەکانی میللەت هەماهەنگ بن، وە بە گژ هەموو ئاستەنگەکان و ئەو بەربەستانە دابچنەوە کە لەوانەیە ڕەوشی چارەسەری و دۆزینەوە و بەدوا داچوونی ئەو نەخۆشییانە تێک بدات. نەخۆشییە درێژخایەنەکان وە بەتایبەت لەو دەساڵەی پێشوو بە شێوەیەکی بەرچاو لە کۆمەڵگای کوردستانی زیادی کردووە، وەکو هەموو وولاتانی جیهان، وە مەزەندەش دەکرێت کە لە ئاییندەی نزیکدا چەند هێندە بێت، وە زیاد بکات. هەر بۆیە: پێویست دەکات، کە هەندەک کەلێن و گرفتی تایبەت بە هەنگاوەکانی چارەسەر کردن لە کوردستان باسی لێ بکرێت، وە بنبڕ بکرێت هەتا پرۆسەی بەدوا داچوون و چارەسەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان سەرکەوتوو بێت. لە بەشی یەکەم باس لەوە کرا، کە: کۆمەڵە فاکتەر و هۆکارێک لە کوردستان و لە کۆمەڵگای کوردەواری بوونەتە ئاستەنگ لە چارەسەر کردنی نەخۆشییە درێژخایەنەکان، وە هەر ئەو فاکتەر و هۆکارانە بوونەتە هۆی تێکدانی هەموو ڕەوشی تەندروستی وولات، لەوانە:

أ. نەخۆش و خانەوادە و دەوروبەری نەخۆش: (لە ژمارەی پێشووی گۆڤاری پزیشک تیشکی خراوەتە سەر، وە بە تێر و تەسەلی باسی لێوەکرا).

ب. نۆڕینگەی لاکۆلانان: نۆڕینگەکانی لاکۆلانان کەسی پسپۆڕ نین و پزیشک نین، وە بە هۆی باورودۆخی تایبەتی ناوچەیی ۆ نیشتیمانیی و دارایی و وولاتی عێراقی فیدراڵ و زۆر بوونی نەفامی و جەهل و نەخێندەواری ماوەکێی زۆرە بوونیان هەیەن، وە زیاتریش دەبن!؟ کە لەو نۆڕینگانە زۆربەی جار وەکو ئەوە حسێب دەکرێت، کە: دەرمان خواردنی لەخۆوە! کە هیچ کات ڕێگا بەو کەسانەی نەخۆشییە درێژخایەناکانیان هەیە ڕێگا نادرێت کە لە خۆوە دەرمان بەکار ببەن، بۆیە: بە هیچ شێوەیەک ئەو کەسانەی نەخۆشی درێژ خایەنیان هەیە، نەبێت دەرمان لە نۆڕینگەکانی لاکۆلانان وەربگرن یان بۆ چارەسەری بەکاری بهێنن. مەترسی و کارەساتەکە لەوەدایە، کە: لە وولاتانی ئەورووپا کەسەکە خۆی زانیاری پزیشکی هەیە بەڵام لەبەر ئەوەی ئالوودە بووە بە جۆرە ماددەیەک، بۆیە: بەبێ ڕاوێژی پزیشکی و لە خۆیەوە دەرمان بەکار دەبات بەڵام ئەو کەسانە کاردانەوە و سوود و زەرەرەکانی ئەو دەرمان و چارەسەرییە بەتەواوی بە شێوەی زانستی دەزانن، و هلەوانەیە: تەنیا بۆ زەرەری دەرمانەکە ئەو دەرمانە بەکار ببات، وە بۆ سوود و مفاکانی دەرمانەکە نەبێت. هەرچی لە کوردستانە، ئەوا: کارەساتەکە بەو شێوەیە، کە: نەخۆشەکە هیچ دەربارەی نەخۆشییەکەی و ئەو دەرمانەی کە بەکاری دەهێنێت نازانێت، وە هیچ ڕۆشنبیری تەندروستی و هۆشیاری دروستی نییە! وە دەچێت لە کەسێک کە لەو نۆڕینگە لاکۆلانانەیە دەرمان و چارەسەری وەردەگرێت، کە: ئەویش هەندە دەربارەی نەخۆشییەکە و کاردانەوە و زەرەر و زیانەکانی ئەو دەرمانە نازانێت، وە بۆ سوودێکی کەم و بۆ لابردنی نیشانەکان دەیدات بەو نەخۆشە. وە ئەو کەسە کە لەو نۆڕینگەی لاکۆلانان کار دەکات، بە هیچ شێوەیەک نازانێت ڕێبەری چارەسەری چییە؟ وە ڕێنماییەکانی چارەسەری چییە؟ بەڵکو بە هۆی ئەوەی کە لە ڕۆژانە و لەخۆوە فێر بووە، وە یان لە کۆنە کتێبێک کە لە دە بۆ بیست لەوەو پێش لەوانەی بە جۆرێک وەرگێڕدرا بێتە سەر زمانی کوردی یان عەرەبی، ئەوجا ئەو دەرمان و چارەسەرییە دەدات بەو نەخۆشە! وە دەستکاری پرۆسە و هەنگاوەکانی چارەسەر دەکات، وە دەرمان دەگۆڕێت. وە تەنانەت زۆر جار هەیە، کە: دیوومانە لەو نۆڕینگانانە بوونەتە هۆی ئەوەی کە هەوڵ و کۆششی حکومەت و دامودەزگا تەندروستییەکانی وولات بەفیرۆ بچێت، وە تەندروستی و کات و دارایی و ژیانی نەخۆشەکان بخاتە مەترسییەوە. ئەوە سەرەڕای تێکدانی پرۆسەی چارەسەر کردن، وە گۆڕینی دەرمان و دەستکاری کردنی چارەسەرییەکان و پێدانی دەرمانی نوێ! جاری واهەیە، کە: هەر ئەو نۆڕینگەی لاکۆلانانە هەر یەکسەر ئەوان دیاریکردنی نەخۆشی و پێدانی چارەسەری و پێدانی دەرمان دەکەنە ئەستۆی خۆیان، وە لەبەر ئەوەی زانیاری تەواویان نییە بۆیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆر دەرمان سەرف ببێت، وەیان دەرمان بۆ نەخۆشییەک بدرێت کە بۆ ئەو نەخۆشییە دروست نەکراوە، وەیان لەو حالەتە دەرمانی باشتر و بەبێزەڕ هەیە بەڵام ئەو داویەتی و زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکە لە سەر کەسەکە دەردەکەوێت، کە: هەندەک جار، هەر ئەو زەرەر و زیانە دەبێتە هۆی مەترسی بۆ سەر تەندروستی و ژیانی کەسە نەخۆشەکە. هەندەک نەخۆشی هەن، کە: لە هەندەک قۆناغی نەخۆشییەکە پێویست بە چارەسەری ناکات، وە یان چارەسەری بە جۆرێکیتر دەکرێت! کە ئەو نۆڕینگانەی لاکۆلانان ئەو دەرمانە درێژخایەنە دەدەن دەبنە هۆی ئەوەی کە نەخۆشییەکە لە دیاری کردنی درەنگ بکەوێت، وە یان کەسەکە ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکەی لەسەر دیار بکەوێت، ئەو کات نەخۆشییەکەی دەست نیشان بکرێت. هەموو کات، لە زانستی پزیشکی دەرمان بە ژەهر ئەژمارد دەکرێت، بۆیە: بەکار نایەت هەتا پێویستیمان پێی نەبێت.



یاری تۆپی پێ

هەر جۆرە یارییەک، جۆرە بەرکەوتن و کەوتن و بریندار بوونێکی تایبەت بە خۆی هەیە! یەکێک لەو یارییانەی کە نەک لە کوردستان بەڵکو لە سەرانسەری جیهاندا جەماوەری بەرچاوی هەیە، بریتییە لە: یاری تۆپی پێ یان تۆپانێ! هەموو دانیشتوانی سەر گۆی زەوی ئەو یارییە دەکەن، وەیان هاندەری ئەو یارییەن. هەتا بەجۆرێک باوە و خەڵک هۆگر و مرووودەی بووە، کە منداڵانیش زۆر کاتیان بۆ ئەو جۆرە یارییە تەرخان دەکەن، وە ئەگەر یارییەکەش نەکەن، ئەوا: بەدوا داچوون بۆ یارییەکانی تۆپی پێ دەکەن یان تیپێکی تایبەتیان هەیە، وە هاندەری دەبن. زۆر جۆری برینداری و بەرکەوتن هەیە کە لە ناو ئەو یاریزانانەی کە ئەو جۆرە یارییە دەکەن زۆرە، وە بە شێوەیەکی بەرچاو دەبینرێت لەوانە: کەشەنگ بوونی ماسولکە و قەرمانی بەستەرە شانەکان (SPRAINS & STRAINS) کە (٤٠%) ی بەرکەوتن و بریندار بوونەکان لەو جۆرە یارییەدا لەمجۆرەن! بەرکەوتنی سەر (CONTUSION) کە نزیکەی (٢٥%)ی بەرکەوتنەکان لەمجۆرەن. شکان و شکستی (FRACTURES) کە (١٠%)، وە لەگەڵ چوون و لە جێچوون (DISLOCATIONS) کە (٥%) و تاسان (CONCUSSIONS) نزیکەی (٥%) ئەو جۆرە بەرکەوتنانەن لەو یارییەدا. زیاتر لە (٥٠%)ی بەرکەوتن و بریندار بوونەکانی یاریزانانی تۆپی پێ لە پەلەکانی خوارەوە و قاچ و قوولی دەبێت! کەچی پەلەکانی سەرەوەیەتی، ئەوا: (٣٠%)ی بریندار و بەرکەوتنەکان لەوێ دەبن. بەرکەوتن و پێکانی یاریزانان هەندە باو و زۆرە، کە: نزیکەی (٥٠%) لە یاریزانان لە وەرزێک لە وەرزەکانی یاری کردن تووشی پێکان و بەرکەوتن دەبن. هەموو کات، کە یاریزانیکی تیپێکی وەرزشی تۆپی پێ تووشی پێکان و بەرکەوتن دێت، ئەوا: دەبێت لێکۆڵینەوە و بەدوا داچوونی تەواوی بۆ بکرێت، وە ئاگاداری ئەوە بووبن کە نەوەک بڕبڕەی پشتی و ئێسقانەکانی تووسی پێکان هات بێت، وە هەروەها لە ڕووی پزیشکییەوە تەواو دڵنیا ببینەوە، ئەو کات بەو پێکانەی کە دیار کەوتووە بڕیاری لە سەر بدرێت و چارەسەری بکرێت.

• **هۆکارەکانی مردن لە یاریزانانی تۆپی پێ؟** زۆر هۆکار هەیە، کە جگە لە بەرکەوتن و پێکانەکان دەبنە هۆی مردن لە یاریزانی تۆپی پێ، لەوانە:

أ. نەخۆشییەکانی دڵ و سییەکان CARDIOPULMONARY): DISEASE) بۆ نموونە نارێکی لە لێدانەکانی دڵ، ئەستووربوون پەنمانی دڵ، وە یان هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ (MYOCARDITIS).

ب. نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان: نەخۆشی ڕەبۆ، یەکێکە لە باووترین هۆکاری مردن بەبێ بەرکەوتن و پێکان لە یاریزانانی تۆپی پێ.

ت. بەرکەوتن بە گەرمی: هەموو جار، دەبێت گرنگی بە بریندار بوون و کەوتن لەبەر گەرمای زۆر بدرێت.

ث. نەخۆشییەکانی خوێن: وەکو نەخۆشی بۆماوەیی کەمخوێنی شێوە داسی، کە یەکێکە لە هۆیەکانی مردن لە یاریزانانی تۆپی پێ.

• **چۆنیەتی بەژداری کردنی یاریزان لە یاری تۆپی پێ؟** یاریزانی تۆپی پێ، هەموو کات دەبێت دەستی بە ئاو بگات، وە زۆر ئاو بخواتەوە! زۆر گرنگە، وە بەتایبەت لە کەشە گەرمەکان یاریزان ڕۆژانە خۆی بکێشێت، پێش وە پاش یاری کردن و وەرزش کردن. جاری واهەیە، کە بۆ زانینی ئەوەی یاریزانەکە ووشک بوونەوەی هەیە یان نا، ئەوا: داوای ئەوەی لێدەکرێت کە سەیری ڕەنگی میزی بکات، وە یان پشکنین بۆ میز بکات (SPECIFIC URINE GRAVITY) کە هەتا بزانین، کە: ئایا ئەو کەسە ووشکبوونەوەی هەیە یان نییەتی. وە بەتایبەت لەو یاریزانانەی کە بەخۆیان و لەخۆیانەوە خوێی چێشت نەبەکار دەبەن لە خواردن و هەروەها بە خواردنیشی داناکەن. وە هەموو یاریزانێکی تۆپی پێ کە یاری دەکات دەبێت بە لایەنی کەم (٢٠) ئۆنس شلەمەنی ئاو بخواتەوە بە (٣٠ – ٤٠) دەقیقە لە پێش دەست پێکردنی یاری و وەرزش کردنەکە.

• **فریاکەوتن لە ناو یاریگا لە کاتی یاری کردن:** هەموو کات دەبێت لە دەرەوەی یاریگا پزیسک و تیمی وەرزشی هاوکات دەگەڵ لێکۆڵینەوە لە باری تەندروستی یاریزانان، وە ڕێگادان بەوەی چەند یاریزان لە یارییە وەرزشییەکە بەژدار دەبێت. دەبێت پزیشکەکە هەهەنگی دەگەڵ بەرپرسانی ئیداری تیپەکە و ئەوانەی کە بەر پرسیارییەتی ئامادە کردنی یاریگاکەیان بۆ یاری کردن هەیە، بکات. وە هەموو پێداویستی و کەرەستەی پێویستی فریاکەوتنی وەرزشەوان لە کاتی بەرکەوتن و پێکان و بریندار بوون ئامادە بکات، وە هەروەها ئامادە باشی هەبێت لە وەرگرتنی حالەتی لەمجۆرە. بۆ نموونە: هەرچەند لە لایەن یەکێتی نێودەوڵەتی تۆپی پێ (NFL) بوونی ئۆکسجین نابێتە هۆی ئەوە کە دەوری لە گەڕانەوەی ئەو یاریزانە هەبێت کە تەواو شەکەت بووە، وە تاساوە (exhausted) بەڵام مەرجە کە هەموو کات ئۆکسجین لە دەرەوەی یاریگا بۆ بەکارهێنانی پزیشکی هەبێت و لە ئامادە باشی دابێت، وە هەتا هەر کاتەک پێویست بوو بەکاربێت. هەر بۆ نموونە: ئەگەر هاتوو یاریزانێک تووشی





بەرکەوتن و پێکان لە سەری هات، وە نەدەزانرا کە بەرکەوتن و بریندار بوونەکە لە سەریەتی یان لە ملەیەتی! ئەوا: ئەو جۆرە یاریزانە کە تووشی ئەو جۆرە پێکانە هاتووە، هەموو کات وادابنرێت کە فەقەراتی ملی بەرپێکان هاتووە، وە هەموو رێوشوێنەکانی چارەسەر کردنی بۆ بکرێت، وە چارەسەری بەگوێرەی جۆری بەرکەوتن و بریندار بوونەکە بۆ بکرێت. وە ئەو فریاکەوتنە سەرەتاییەی کە زوو بە زووی بۆی کراوە، وە ملپێچی پزیشکی کە لە ملی کراوە، وە بەباشی داوای لێکراوە کە خۆی نەجوولێنێت و بەو لادا نەچێت تەواو پەیڕەو بکات، هەتا تیمێکی پزیشکی پشکنینی تەواوی بۆ بکات، وە لە حالەت و بارودۆخەکەی بکۆڵێتەوە، وە کە زانرا مەترسی نەماوە ئەو کات بڕیاری لادانی بدرێت. کە ئەمەش دوای بینینی لە لایەن تیمێکی پزیشکی، کە: تیمەکە زانی ئەگەری شکانی بڕبڕەی ملی نییە، وە نەخۆشەکە لە هۆشی خۆیدایە، وە پشکنینەکانی هەمووی ئاسایی بێت، وە یان پزیشکی پسپۆڕی تایبەتمەند لەوێ بوون، ئەو کات بڕیاری لە سەر لابردنییان دەدرێت.

• چۆن فریاگوزاری سەرەتایی بۆ یاریزانێک ئەنجام دەدرێت، کە سەری تووشی بەرکەوتن و پێکان هاتووە؟

لەوانەیە سالانە زیاتر لە (٢٥٠٠٠٠) هەزار حالەتی بەریەککەوتنی سەر و مێشک (concussion) لە یاریزانانی یاری تۆپی پێ ڕوو بدات، هەرچەند چەندەها پۆلێن کردن بۆ ئەو جۆرە بەرکەوتن و بریندار بوون و پێکانانە هەیە بەلام لە سەر هیچ لە پۆلێن کردنەکان هەموو کۆک نیینە! هەر بۆیە: لە چارەسەر کردنی هەر حالەتێکی لەو جۆرە بەگوێرەی حالەتەکە دەبێت، وە بڕیاری لە سەر دەدرێت. ئەگەر یاریزانەکە چەند جارێک مێشک و سەری تووشی پێکان و بەرکەوتن هات، ئەوا: هەموو جار دێتەوە سەر یەک، وە کاردانەوەکەی جار بە جار کۆ دەبێتەوە. کە ئەگەر هاتوو جارەکیدی تووشی بەرکەوتن و پێکان لە مێشک و سەری هات، ئەوا: بەرکەوتن و پێکانەکە توندتر و زۆرتر دەبێت، وە کاردانەوەی زۆر توندە، وە هەروەها ماوەکەشی زۆرترە، وە پەنمان و کۆبوونەوەی شلەی لە مێشکدا (Brain Swelling) مەترسیدارترە، وە بەو حالەتە دەگووترێت: (impact syndrome). هەر بۆیە، کە یاریزانەک تووشی پێکان هات دەبێت هیج نیشانەی نەبێت و بێنیشانە بێت، ئەو کات ڕێگای بدرێت بەژداری یاری کردن بکات. هەر یاریزانەک تووشی بەرکەوتن و پێکانی مێشک و سەر هات، ئەوا: هەندەک نیشانە هەیە کە دەبێت بەدوا داچوونی بۆ بکرێت، لەوا: گێژبوون، سەر ئێشان، هێلنج، بەرچاو تاریکبوون (photophobia)، وە تێکچوونی هاوسەنگی لەش (loss of balance) ئەگەر یاریزانەکە دوای ئەوەی لە پشتەوەی هێلی یاریگا پشکنینی بۆ کرا، وە (bell rung) هەر بۆیە: هەر چارەگێک جارەک دووبارە بپشکنرێتەوە، وە دووبارە بکرێتەوە. ئەو یاریزانانەی کە نیشانەکانیان بۆ ماوەیەکەی کەم هەیە، ئەوا: کە نیشانەکان نەمان، وە لە پشتەوەی خەتی یاریگا تەواو ڕاهێنانیان پێدەکردێت، وە هیچی نەبوو دەتوانێت بەژداری یاری بکات. ئەو یاریزانانەی کە تووشی بیرچوونەوە دوای بەرکەوتن و پێکان دێن، وە یان تەواو بەرکەوتنی مێشک و سەریان هەیە نابێت دووبارە ڕێگایان بدرێتێ کە بەژداری یاری بکەن. نیشانەکانی دوای بەرکەوتن و پێکانی سەر و مێشک، بریتین لە: سەرئێشانی بەردەوام، پشێوی دەروونی، داهێزران، لێلبوونی بینین، گێژبوون، گۆڕان لە ڕەفتار، وە نەمانی هۆشداری و نەمانی تەرکیز، وە هەتا یاریزانەکە ئەو نیشانانەی هەبێت نابێت ڕێگای بدرێتێ بەژداری یاری بکات. ئەو کاتەی کە یاریزان دوای بەرکەوتن و پێکانەکانی سەر و مێشکی ڕێگای دەدرێتێ، کە: بەژداری یاری بکات بەندە لە سەر چەند جار تووشی بەرکەوتن و پێکان لە سەری هاتووە، وە بۆ چەند بووە، چ کاتەک بووە، وە توندی هەر نۆبەتەک پێکان چەند بووە. هەر یاریزانەک تووشی پێکان لە سەر و مێشکی هات، دەبێت تەواو هەڵسەنگاندنی بۆ بکرێت، وە هەندەک فاکتەر هەیە کە دەوریان دەبێت لە بڕیار دان بۆ گەڕانەوە بۆ یاری کردن، بۆ نموونە: ئاستی یاری کردن، گرنگی یاریزانەکە لەو یارییە، مەترسی و ماکە تەندروستییەکان ئەگەر یاریزانەکە بەژداری یارییەکە بکات، وە هەروەها گرنگ و بایەخی یارییەکە بۆ یاریزانەکە! ئەمانە لە کاتی بڕیاردان لە سەر گەڕانەوەی یاریزانەکە بۆ یارییەکە گرنی دەبێت و دەبێت لەبەر چاو بگیرێت.



دروستی منداڵ

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دووره دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

فتقی ناوک

فتقی ناوک حالەتێکی زۆر باوە و لە زۆر لە منداڵان دەبینرێت، کە: لە کاتی گریاندا ناوکی منداڵەکە لە شێوەی تۆپەڵێک بۆ دەرەوە دێت، وە دەبینرێت. وە هەر منداڵێک ناوکی هاتە دەرەوە، ئەوە مانای ئەوە دەدات، کە: فتقی ناوکی (umblical hernia)ی هەیە! نە باوە و زۆرە بەڵام هیچ مەترسی نییە بەڵام لەوانەیە هەندێک نیشانە لە سەر منداڵەکە دروست بکات، وە زۆر جار هەر نیشانەی نییە. فتق لەو کاتانە دروست دەبێت، کە: بەشێک لە دیواری زگ لاوازی دەکەوێتی، وە بە هۆی ئەو لاواز بوونە هەندەک لە ڕیخەڵۆک بای دەکات و دێتە دەرەوە، وە لە سەر زگ بە چاو دەبینرێت. فتقی ناوک لە منداڵی مەڵۆتکە زۆرتر دەبینرێت بەڵام لە منداڵی فەراقە و جەوان و پێگەیشتووانیش هەر هەیە، وە دەبینرێت بەڵام بە ڕێژەیەکی کەمتر. لە زۆربەی حالەتەکان فتقەکە هەتا تەمەنی یەک ساڵی لە خۆیەوە دروست دەبێت، وە هەرچی چارەسەر و چاکبوونەوەیە، ئەوا: ماوەکی زۆرتری دەوێت و لە (١٠٪)ی حالەتەکان لە خۆیەوە نامێنێت. هەرچی ئەو حالەتانەن کە فتقەکە لە خۆیەوە چاک نابێتەوە هەتا تەمەنی چار ساڵی، وە یان فتقی ناوکەکە لە تەمەنێکی درەنگتر تووشی منداڵەکە دەبێت و لە سەری دیار دەکەوێت، ئەوا: لەو حالەتانە بۆ ئەوەی منداڵەکە تووشی هیچ ماک و ئاڵۆزی نەخۆشییەکە نەبێت، دەبێت لە ڕێگای نەشتەرگەری چارەسەری فتقەکە بکرێت.

• نیشانەکانی فتقی ناوک:

أ. فتق یان لە ناو ناوک یان لە ڕۆخەکانی زەمۆمەک یان بلندایيەک دروست دەکات، کە دێتە دەرەوە یان لە شێوەی بەرزاییەک کە لەوانەیە لە نێوان (١ – ٥) سانتیمەتر ببێت.

ب. دێت و دەچێت: لەوانەیە لە منداڵی مەلۆتکە لە کاتی گریاندا فتقەکە ببینرێت، کە منداڵە مەلۆتکەکە دەگرییت فتقەکە دێتە دەرێ، وە یان لە کاتی ماندوو بووندا لە منداڵی فەراقە دێتە دەرەوە، وە دواتر دوای کڕ بوونەوە یان لە سەر زگ درێژ کردنی فتقەکە دەچێتەوە جێگای خۆی.

ت. ئازار: لە منداڵان زۆربەی کات فتقی ناوک ئازار و ژانە زگ دروست ناکات، وە ئەگەر هەشبێت ئەوا کەمە. هەرچی لە گەورانە، ئەوا: کەسەکە هەست بە پشێوی و نارەحەتی لە زگی دەکات.

• هۆکاری دروستبوونی فتقی ناوک: کاتێک منداڵ لە ناو زگی دایکییەتی، ئەوا: لە ڕێگای ناوکە پەتکەوە و لە ڕێگای ئەو ناوکەوە خواردن و خۆراکی بۆ دەچێت، وە ژیانی لە ناو زگی دایکی لە ڕێگای ئەو ناوکەوە دەبێت. وە پێش لە دایکبوونی کورپەکە بە ماوەیەکی کەم، ئەو کوونە کە لە زگی منداڵەکەیە قەپات دەبێت. خۆ ئەگەر ئەو ماسولکانەی زگ لەوێ تەواو وەیەک نەگەیشتن و تەواو قەپات نەبوون، ئەوا: لەوێ ناوچەیەکی لاواز دروست دەبێت، کە: لەوانەیە دوای لە دایکبوون منداڵەکە تووشی فتقی ناوک بکات، وە یان لە داهاتوو و لە کاتی گەورە بوون کەسەکە تووشی فتقی ناوک ببێت بە هۆی بوونی فشار لەو خاڵە لاوازە، وە بوونی چەند هۆکارێک، لەوانە:

١. قەڵەوی (obesity).
٢. بەرز کردنەوەی قورسایی.
٣. کۆخەی زۆر و بەردەوام.
٤. وونی ئاو لە ناو زگ (Ascitis).
٥. وە لە ژنان لە کاتی دووگیان بوون.

بەشێوەیەکی گشتی فتق حالەتێکی بڵاوە لە ناو منداڵان، وە بەتایبەت لە ناو منداڵە ناکامەکان، وە ئەو منداڵە مەلۆتکانەی کە کێشی لەشیان کەمە لە کاتی لەدایکبوون. وە فتقی ناوک لە هەر دوو ڕەگەز نێر و مێ، وەکو یەک دێت و دەبێت. هەرچی لە گەورانە، ئەوا: قەڵەوی و زۆر زگ کردن لە باووترین هۆکارەکانی تووشبوون بە فتقی ناوکە.

• ماک و ئاڵۆزییەکانی: ماک و ئاڵۆزی فتقی ناوک لە منداڵان زۆر دەگمەن ڕوو دەدات، وە هەر نابینرێت. زۆر دەگمەن لەوانەیە ئەو شانە و خانە و پارچانەی زگ کە لە ڕێگای ناوکەوە فتق بوونە و هاتوونەتە دەرەوە، ئەوا: دووبارە ناگەڕێتەوە ناو زگ، وە لەبەر ئەوەی ئەو کوونەی کە لێیەوە فتق بوونە تەسکە بۆیە لەوانەیە خوێن و خۆراکی تەواویان بۆ نەچێت و بخنکێن و لەناو بچن. کە بەهۆیەوە ئەو شانە و خانە و بەشەی



زگ، کە خوێن و خۆراکییان بۆ ناچێت لەوانەیە لەناو بچن و تووشی زیان ببن. هەرچی سەبارەت بە گەورانە، ئەوا: ئەو حاڵەتی خنکان و هاتنە دەرەوەی فتق و نەچوونە ژوورەوەی بە زۆری لە گەوران ڕوودەدات، کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بزووترین کات نەشتەرگەری بۆ بکرێت هەتا ژیانی کەسەک ڕزگار بکرێت.

• **دیاری کردن:** دەتوانرێت لە ڕێگای پشکنینی منداڵەکە بە دەست (سەریری) بڕیار لە سەر بوونی فتقی ناوک بدرێت، وە بەتایبەت کە دایکەکە باس لە ماوەی دوور دەکات کە لەگەڵ گریان ناوک دێتە دەرەوە، وە دواتر بە هێدی بوونەوە یان بە دەست یان بە خستنە سەر دەمی، ئەوا: فتقەکە دەچێتەوە شوێنی ئاسایی خۆی. هەندەک جار، بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە هیچ ماک و ئاڵۆزییەک ڕووی نەداوە، ئەوا: هەندەک پشکنین بۆ منداڵەکە دەکرێت، وەکو: پشکنینەکانی خوێن، وە یان سۆنار و تیشکی زگ .(x-ray)

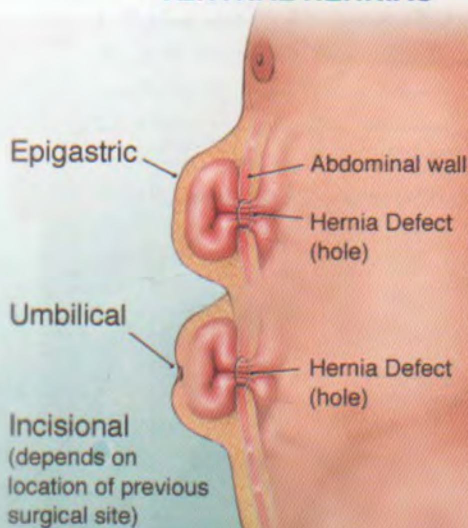
• **چارەسەری:** لە زۆربەی حاڵەتەکان فتقی ناوک هیچ چارەسەری ناوێت، وە هەتا تەمەنی یەکساڵی بۆ خۆی قەپات دەبێت و نامێنێت. تەنیا لەو حاڵەتانەی کە فتقی ناوک زۆر گەورەیە، وەیان ئازاری زۆرە پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبردرێت. وە لەگەڵ ئەم حاڵەتانە:

أ. گەورە بوونی فتقەکە دوای تەمەنی یەک بۆ دوو ساڵی.

ب. مانەوەی فتقەکە هەتا دوای تەمەنی چار ساڵی.

ت. گیران و مانەوەی ڕێخەڵۆک و دەرکەوتنی ماکی فتقی ناوکەکە.

ث. هەرچی بۆ گەورانە، ئەوا: یەکسەر بە نەشتەرگەری فتقەکە چارەسەر دەکرێتم وە بەتایبەت ئەگەر فتقەکە لەخۆیەوە گەورە ببێت، وەیان ئازاری زۆر بێت. وە بەنەشتەرگەری کوون و برینێک لە ناوک دەکرێت، کە لە ڕێگایەوە هەموو شانە و خانە و ئەو پێکهاتووانەی ناو زگ کە لە ڕێگای فتقەکەوە هاتوونەتە دەرەوە دەبرێنەوە ناو زگ. دواتر، ئەو لاوازییەی کە لە دیواری زگ هەبووە دەدورێتەوە، وە وێک دەهێنرێتەوە. وە لە زۆربەی کاتدا، هەر دوای چەند سەعاتێک لە کردنی نەشتەرگەرییەکە نەخۆشەکە دەتوانێت بچێتەوە ماڵەوە، وە دوای دوو بۆ چار حەفتە ئاساییە بچێتەوە سەر ئیش و کاری ڕۆژانەی خۆی. ئەوەی باشە، کە: فتقی ناوک قەت ناگەڕێتەوە، وە کەسەکە قەت تووشی دووبارە فتقی ناوک نابێتەوە! وە زۆر دەگمەن ڕوو دەدات کە کەسێک ئەگەر نەشتەرگەری بۆ کرا، دەگمەن جارێکیتر تووشی فتقی ناوک ببێت.





رۆژانەی پزیشکێك

ئەڵقەی دەیەم: پزیشک و مان گرتن

ئەو کاتی کە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) بووم لە قاووشی هەناوی (باتنی)، پزیشکەکان بەتایبەتی خولاو (موقیم) دەربارەی ڕاتبی مانگانە نارەزاییان هەبوو، بۆیە لە بنەوە حزبییان دەگەل دابوو بڕیاری ئەوەیاندا کە مان گرتن بکەن. خۆم لە سەرەتاوە سەر بە هیچ حزبێک نەبووم، بەتایبەتی کە پەروەردەکەم بە شێوازی ئایینی نەتەوەیی بوو. وە زۆربەی خزم و کەس و کاریشم بە هۆی ئەو دووبەرەکییەی کە لە ناو کوردەواری هەبوو یان پارتی دیموکراتی کوردستان (حزبی دەسەڵات لە هەولێر) یان یەکێتی نیشتیمانی کوردستان (حزبی دەسەڵات لە سلێمانی بوون)، لەبەر ئەوەی بە خۆم



یەکەم کەس بووم لە ناو قەومەکی عەشایەری دەبوومە پزیشک بۆیە لە هەردوولا زۆر خۆشەویست بووم، ئەوە درۆیە بڕێم: هەردوو دەسەڵات هیچیان لۆ نەکردیمە؟!! هەموو کات و لە هەموو شوێنێک کەس تەخسیری بۆ من نەکردووە، وە لە هەردوو لا کارم هەبوو بێت یەکسەر بۆمنیان کردووە. بە خۆم کە بوومە پزیشک بڕیاری ئەوەمدا کە بە هیچ شێوەیەک نەبمە حزبی، بەس لە کاری خۆم ئەوەندەی بە من کرا بێت هەوڵم داوە سێ سیفاتی دکتۆری زیرەک: (ڕاستگۆ (صادق)، ئەمین (دەست پاک)، نهێنی پارێز (کاتم ئەسرار)) بم. هەر لەبەر ئەوە بوو زۆربەی کات، ئەوانەی دەسەڵات و غەیری دەسەڵات ئەگەر نەخۆشییان لای من بووایە، وایان حیساب دەکرد: لای کەسێکی ئەمینە!! ئەوەندەی بە بیرم لەبەر ئەو متمانەیەی کە لە ناو خەڵک هەمبوو ڕۆژێک نەخۆشێکی ئەم لا لە لای من خەوێندرا بوو، کەسێکی بەرپرسی باڵای دەسەڵات لەوێ گوت بووی: لێگەڕێن ئەو کوڕە نەدەکڕدرێت و نەدەفرۆشرێت!! کە هەتا ئێستاش شانازی بەو قسەیە دەکەم. بۆیە هەر لە سەرەتای ژیانی پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم)ی ببە کەسێکی ئیشکەر و گوێڕایەل و زیرەک و ئەمین و جدی و بەزەیی ناسرا بووم، بەوەش ناسرا بووم کە سەر بە هیچ حزبێک نیمە. ئەوە وای کرد بوو، کە: ئەوانەی تازە دەبوونە حزبی یان حزبییە چەلاو خۆرەکان مەزەندەی خراپ بەرامبەر من ببەن چونکە ئەمن ئەگەر دوای دەوام بچووبامە دەرەرەوە تاکە جێگا ڕووی تێبکەم ماڵی خۆمان بوو، ئەوجا ئەگەر کەسێک بە سەردان بهات بووایە ماڵم بمدیت بووایە یان بە ڕێکەوت لە بازاڕ یان لە دەرەوە بمدیت بایە دەنا کەسم نەدەدیت، هەرچی ئەوانەی کە حزبی بوون کاکم دوای دەوام لە شوێنی حزبی یەکتریان دەبینیەوە یان لە کاتی کۆڕ و کۆبوونەوەی حزبی دووبارە چاویان بە یەکتری دەکەوتەوە، وە لە هیچ لەو شوێنانە بەندەی نەدەبینی کەواتە: وای لە قەڵەم دەدا کە بەندە ئاراستەکەی دژی ئاراستەی ووییە. ئەو کاتی کە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) بووم، پزیشکەکان مانیان گرت بۆ زیاد کردنی ڕاتب چونکە ڕاتب زۆر کەم بوو. لە سەرەتا دەبووایە واژۆی هەمووان خڕ بکەنەوە، هەموو پزیشکان واژۆیان کرد بوو. نۆرە هاتە سەرە من، بە ڕاست ئەمن دامەوە چەقێنی و گووتم: لەگەل ئێوە واژۆ ناکەم، لە بنەوە دەمزانی کە بە فیتی حزب وادەکەن و هەندێکیان نەک هەموویان. وە بڕوام بە هەندێکیان نەبوو، بۆیە: گووتم واژۆی ناکەم. دواتر کە ڕۆیشتن گوێ بیست بووم، هەبوو دەیگۆت: کاکە، حزبییە؟!! هەبوو دەیگۆت: پاراستنە؟!! هەبوو دەیگۆت: چەلاو خۆرە؟!! گوێم بە قەسەکانی ئەوان نەدا و گووتم: تەوقیع ناکەم. دواتر یەک لە پزیشکەکان کە پزیشکی نیشتەجێی خولاو بوو و ئێستا پسپۆڕی نەخۆشی دەمارەکانە هات بۆ ژوورەکەم و گۆتی: ئازاد، ئەمن ئەتووم خۆش دەوێت و حەز ناکەم ئەوانە برێن جاشە! حزبییە!! ....هتد. لۆیە وەرە تەوقیع بکە، ئەتووش سایەلی ئێمە. گۆتم: ئەمن بڕوا بەوانە ناکەم، یەکیان ڕاست ناکەن و لە مانگرتن بەژداری ناکەم. گووتی: لەبەر خاتری من تەقیع بکە، با قسەت لە دوو نەکەن و هەقت بە هیچەوە نەبێت. ناچار وەرەقەکەی هێنا و تەوقیعم کرد، زۆر بە نا بەدڵی و گۆتم: پەشیمانیش دەبینەوە، بەس مادام هەر لە سەر توقیعی من ماوە، ئەوە تەوقیع. دوای ئەوەی تەوقیعەکەم کرد، هەموو کۆک بوون کە ئەگەر ڕاتب زیاد نەکرێت دەوام نەکەین و کەس لەوە دەرنەچێت. چەند ڕۆژێکی پێچوو، ئەو کات جەنابی (کاک ئەکرەم مەنتک) پارێزگاری هەولێر بوو (خوا عافووی بکات). ئەوجا وەکی تازە بوو بوومە دکتۆر، پێش ئەوەی دابمەزرێم. دوو سێ جار بە باوکمی گۆت بوو، دەرێن: کوڕەکەت بوویتە دکتۆر؟! بیهێنە با ببینم. لۆیە: پێش دامەزراندنم دوو سێ جار چوو بوومە لای، وە وای لێهات بوو ئەگەر نەخۆشی هەبووایە یان برادەری نەخۆش بووایە تەلەفۆنی دەکرد و دەچووم. دوای کۆ کردنەوەی ئەو تەوقیعانە، یەک لە شەوەکان جەنابیان زەنگی بۆ لێدام، شەو چووم لە ماڵەوە بوو. ئەو کاتی یەک لە بەرپرسە باڵاکانی دەسەڵات لە ماڵی بوو، کە چووم سەلامم کرد و دانیشتم. ئەوجا لێرە شتەکیتریشم بە بیر هاتەوە بەس لۆ گێڕانەوەی نییە بەلام خۆ ئامۆژگاری وەکی تۆپەڵی قووڕ وایە تۆ بیدە لە دیوار یان جێگای خۆی دەگرێت یان شوونەکی هەر جێدەمێنێت، بۆیە دەیگێڕمەوە: دوو سێ ڕۆژ پێش چوونم لۆ لای (کاک ئەکرەم) لە بەیانییەکەی لەبەر ئەوەی دکتۆرە پسپۆڕەکەی خۆم ڕێگای دابووم هەموو کارەکان لە ڕۆژدا ئەمن لە جیاتی ڕابپەڕێنم بۆیە لە جیاتی وی واژۆم دەکرد، مۆڵەتم دەدا، هەموو کارێکم دەکرد. پیاو لۆ خوای بڕێت: ئەو هەموو کات پشتی بەندە بوو، ئەگەر هەڵەیەکیشم بکردبا دەیخستە ملی خۆی! ئەو ڕۆژی نازانم بە قسەی دکتۆری پسپۆڕ ناقانوونییەکم کرد بوو، جێگری بەڕێوەبەر بانگی کردم. بۆ وات کردووە؟! بێگوومان، وەرام ئەوە بوو: مامم، ئەمری کردووە و ئەمن کردوومە. ئەویش کردییە لایەنی گاڵتە و گۆتی: دەرێن هەموو کارەکی ئەو ئەتوو دەیکەیت؟! گووتم:

نازانم. قسەک لەو قسەک لە من، هەتا لە دەمم دەرچوو گووتم: ئەمن مەنتکم و نێرەکەرم و ئەو ئیشە دەکەم!! ئەو کات بە هەمووان سێ کەس بووین من و ئەوان دوو کەس. دواتر: دوعا بوونم خواست، پرس بە مامم کرا و گووتی: بە ئاگاداری ئەو کراوە. لەو شەوەی کە چووم (کاک ئەکرەم) فەحس بکەم، نازانم لۆ قسە هاتە قسەی؟! ئەوان ڕایەکی پێچەوانەی قسەی منیان کرد. ئەمنیش لە سەر ڕای خۆم مووسڕ بووم، کابرای پلەی بەرز لە دەسەڵات فەرمووی: دکتۆر، ئەنگۆ مەنتکن نێرەکەرن؟!! کەس دەتوانێ قسەتان لەگەل بکات. ئەمن یەکسەر قسەی خۆم ناسییەوە، گووتم: وەاللە ئەوە قسەی منە و ئەمن بوومە هۆی ئەوەی کە جەنابتان قسە بە خزمی من بڵێن! چونکە ئەتوو ئاوکووفی من نییت و قسەکەت لەگەل ئەوە کە ئاوکووفی خۆتە بەڵام ڕووی ئەو کەسە ڕەش بێت قسەی بۆ تۆ گێڕاوەتەوە (وەرە بزانە: لە خەستەخانە قسە لە نێوان سێ کەس، کە بە خۆم سەد لە سەد دڵنیام ناگێڕمەوە، کەس قسەی خراپ لەسەر خۆی دەگێڕێتەوە؟!!). سەیرم بەوەی هات، کە خەستەخانە جاسووسی تێدایە؟! هەندەی نەبرد، گۆتیان: دکتۆر، ئەوە مانت گرتییە؟ گۆتم: بەڵێ، ڕاتبی دکتۆر کەمە زیادی بکەن. گۆتیان: دە سەیری ئەو وەرەقەیە بکە، سەیرم کرد. ئەو وەرەقەیە بوو، کە هەموو دکتۆرەکان تەوقیعیان کرد بوو. لە هەمان کاتدا وەرەقەیەکیتریان دایە من، گۆتیان: دە ئەوەش سەیر بکە. چ ببینم؟! هەموو ئەو علوجانەی، کە ناوی منیان بە جاش، حزبی، پاراستن دەبرد. هەمووی، تەوقیعی کرد بوو، نووسی بوویان کە بە بێ ڕاتب دەوام دەکەین؟! سەیرم بەوان هات. باشە، ئەوان خۆیان لە لای موقیمەکان بە کەسی بە مەوقیف نیشان دەدا، ئەوە چ دەبینم: هەموویان علوج، جاش، ...هتد. دەرچوون، کابرا لەگەل هاوڕێی خۆی درۆ بکات. هەموو کارێک دەکات، بۆیە مانگرتنەکە فەشەلی هێنا و هیچی بە هیچ نەکرد. لە هەینێووە ئەمن تەوقیعم بۆ هیچ مانگرتنێک نەکردووە، هەموو کات کاری ئەو علوجانەم هەر لە بیرە.

برینداره كان هه ست به ده ست و لاقی بڕاوه یان ده كه ن!

د.حەیدەر صابر سورچی
پسپۆری نەشتەرگەری گشتی



زۆربەی ئەوانە ی پەلەکانیان بڕایتەوە هەست بە پەلە بڕاوەکانیان دەکەن وەکی بڵێی هێشتان لە جێی خۆیتی. لۆ نموونە: بریندارەکان هە ست دە کە ن دە توانن دە ستیان بجولێنن، بگووشن، پە نجەیان بلندکەن، دە کرێ هە ست بە سەرما و گەرما، تە ڕایی، ئازار و خوران بکات بەڵام باووترین هە ست کردن مێروولە کردنە.

لە زۆربەی جارەکان پە لی تارمایی یەکسە ر لە دوای نەشتەرگەری هە ستی پێ دە کرێ، ماوەی مانەوەی ئەو نیشانانەش بە نەخۆش دە گۆڕێ، لەوانەیە لۆ چە ند مانگەک یان بە درێژایی ژیان بمێنێ هەر چەندە ئەو هەستانە ووردە ووردە نامێنن.

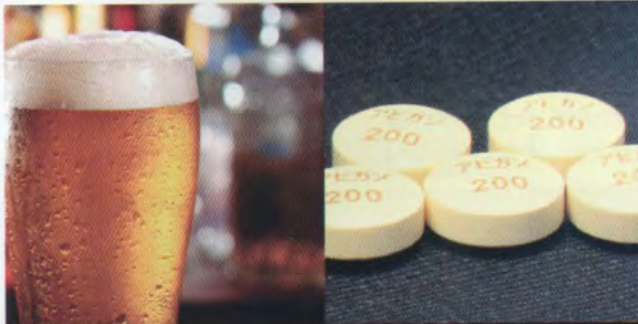
بەشە نزیکەکانی پەلەکان، وەک: قۆڵ و ڕان زوو ئەو هەستیارییە لە دەست دەدەن، لە کاتەکدا کۆتایی پەلەکان (پەنچەکان) درەنگتر. ئەو نیشانانە هەروەها لە دوای بڕینەوەی مەمک، نەشتەرگەری کەپوو، زگ، ..هتد. هەستی پێدەکرێت.

زۆر بیر و ڕا هەیە لە سەر شرۆڤە کردنی ئەو دیاردەیە، گرنگترینیان: ئەو بیردۆزەیە کە هۆیەکەی لۆ توێکڵی مێشک دەگەڕێنێتەوە، هەر لەبەر ئەوەشە کە پەنچەکان بەتایبەتی پەنچە گەورەکانی دەست و پێ زۆرترین هەستیان پێدەکرێت چونکە زۆرترین شوێنیان لە توێکڵی مێشک لۆ تەرخان کرایە. بیردۆزەکیدی هەیە، دەڵێت: هەستەکان لە ڕەگە دەمارەکانی بڕبڕەی پشت (دڕکە پەتک) دێن، هەرچەند بیردۆزەکان زۆر بن بەڵام پزیشکان لەسەر چەند خاڵەک کۆکن، ئەویش: ئەو هەستانە وەهم نیین، خەیاڵ نیین بەڵکو ڕاستەقینەن چونکە مێشک وەکو جاران فەرمانەکانی لە ڕێی ڕەگە دەمارەکانی بڕبڕەی پشت بۆ ئەو شوێنە دەنێرێ بەڵام هێشتان نازانی کە بڕایتەوە و نەمایە!

لەوانەیە هۆکاری دەروونی زۆر یان کەم ڕۆڵی هەبی لە پەلی تارمایی بە بەڵگەی ئەوەی کە ئەو هەستانە ووردە ووردە نامێنن بەڵام هەر کاتەک کەسەک یان خۆیان بە بیریان بێتەوە دەتوانن هەست بە پەلە بڕاوەکانیان بکەنەوە.

هەواڵی پزیشکی

ئازاری دەروونی منداڵ مەترسیدارترە



دیراسەیەکی نوێ، کە: پزیشکانی ئەمریکی لە سەر کاردانەوەی ئازاری دەروونی لە منداڵ کرد بوویان، ئەوەی نیشاندا کە: ئازار و ئەشکەنجەی دەروونی منداڵ لە لایەن دایک و باکی منداڵەکە یان کەسی سەرپەرشتیارییەوە لە ئازار و ئەشکەنجەی جەستەیی و سێکسی کاردانەوەی زۆرترە و زیاترە. ئازاری و ئەشکەنجەی دەروونی لە (پەروەردەی نادروست) جیاوازە، کە: دایک یان باوک بە نادروستانە و لە کاتێک لە کاتەکان کۆنترۆل لە دەستدەدەن، وە بە شێوەیەکی نارێک هەڵسوکەوت دەگەڵ منداڵ دەکەن، وە ئازار و ئەشکەنجەی دەروونی تەواو لەو بابەتە جوودایە، وە جۆرێکیترە. هەر ئەو لێکۆڵینەوە ئەوە دەردەخات، کە: نابێت منداڵ لە کەشێک ژیان بباتە سەر، کە هەمووی شەڕ و ئاژاوە بێت، وە یان خۆشەویستی و باوەشی خێزانی تێدا نەبێت. وە قەت نابێت منداڵ بەو چاوە سەیر بکرێت، کە: وویستراو نییە یان نزیک لە دایک وباوک نییە، وە سۆز و خۆشەویستی نەدرێتێ. ئەو دیراسەیە، ئەوەی سەلماندووە کە: ئەو منداڵانەی دووچاری ئازار و ئەشکەنجەی دەروونی دەبن، ئەوا: بە بەراورد بەو منداڵانەی کە تووشی دەست درێژی سێکسی دەبن، بە ڕێژەی زۆرتر تووشی خەمۆکی و ڕاڕایی و قەلەقی دەبن. بینراوە، کە: ئەو منداڵانەی کە تووشی ئازاری دەروونی بوون بە ڕێژەی (٧٨٪) زیاتر تووشی خەمۆکی بوون، وە بە ڕێژەی (٨٠٪) تووشی ڕاڕایی و دڵە ڕاوکێ بوو، وە بە ڕێژەی (٩٢٪) تووشی قەلەقی بوون بەبەراورد بەو منداڵانەی کە تووشی دەست درێژی سێکسی بوون، واتە: ڕێژەکە لەو منداڵانەی کە تووشی ئازار و ئەشکەنجەی دەروونی بوون زۆرترە و زیادترە. وە هەروەها ئەو منداڵانەی کە تووشی ئازار و ئەشکەنجەی دەروونی بوون زۆرتر تووشی گرفتەکانی خوێندن و

دواکەوتن لە خوێندن دەبن، وە زۆرتر خۆیان ئازار دەدەن کە گەورە بوون و زۆرتر خۆ بەرەوڕووی ئازار دەکەنەوە و جەستەیان ئازار دەدەن، وە زیاتر ڕوو لە تاوان و کردنی تاوان دەبن. (سەرچاوە: ڕۆیتەرز).

زانایان هۆکاری ئاڵوودە بوون بە مەی دەدۆزنەوە

تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە، کە: گەریلەکانی ناوکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی دەورێکی سەرەکییان هەیە، لەوەی کە مرۆڤ تووشی ئاڵوودە بوون بە مەی بکەن! کە ئەوانە دەبنە هۆی دابەزینی ڕێژەی ئەو پڕۆتینەی کە بەرگری دەکات لە هەندەک ناوچەی مێشک، وە کەسەکە تووشی ئاڵوودە بوون دەکات بە مەی. ئەو زانایانە، ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە: پارچە بچووکەکان لە (miRNA)، ئاستی پڕۆتینی بەرگری لە مێشک (BDNF) کە ئەو پڕۆتینە بەرپرسیارە لەوەی کە مرۆڤ تووشی ئاڵوودە بوون نەبێت، لە هەندێک ناوچەی مێشک دادەگرێت، وە بەهۆیەوە کەسەکە تووشی ئاڵوودە بوون بە مەی دەبێت. ئەو لێکۆڵینەوەیە، کە لەسەر جورجی تاقیگا کراوە! ئەوەی سەلماندووە کە: زۆر خواردنەوەی خواردنەوە ڕۆحییەکان (مەی) بۆ ماوەی زۆر دەبێتە هۆی دابەزاندنی ئاستی ئەو پڕۆتینە لەو بەشەکانی مێشک کە بەرپرسن لە بڕیار دەرکردن و بڕیاردان. وە کە ئەمە ڕوویدا، ئەوا: ئاستی (miRNA) ناوکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی بەرز دەبێتەوە! بەڵام ئەگەر ئاستی پڕۆتینی (BDNF) بەرز بێتەوە، ئەوا: لەخۆیەوە کەسەکە ئاڵوودە بوونی نامێنێت، وە ئاسایی دەبێتەوە. یەکێک لەو پزیشکانەی کە لەگەڵ ئەو تیمە لە زانایان بەژدار بوو، ئەو ڕوون کردنەوەیدا کە: دەرئەنجامەکان وادەردەخەن کە پڕۆتینی (BDNF) بەرگری دەکات، وە وادەکات کە: کەسەکە مەی خواردنەوەکەی ئاسایی بێت، وە ئاڵوودە بوونی تێدا نەبێت. وە هەروەها پارچە بچووکەکانی (miRNA) ئەو میکانیزمی بەرگرییە تێک دەدەن، وە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی ئەو پڕۆتینە. ئەو لێکۆڵینەوەیە، گرنگی زۆری هەیە! ئەویش بەهۆیەوەی ئەو هۆکارەمان بۆ دیار دەکەوێت کە بۆچی (١٠٪)ی دانیشتووانی جیهان تووشی ئاڵوودە بوون بە مەی دەبن. (سەرچاوە: ڕۆیتەرز).

ڤایرۆسی ئیبۆلا و نزیکەکەی ماربۆرگ لە کۆنەوە هەبووە

زانایان، ئەوەیان ڕوون کردەوە کە: ڤایرۆسی ئیبۆلا و نزیکەکەی ماربۆرگ پێش (١٦ – ٢٣) ملیۆن ساڵ لەمەوبەر هەبووە. پێشتر، مەزەندە دەکرا کە: ڤایرۆسە دەزووییەکان پێش (١٠) هەزار ساڵ دەرکەوتوون، هەر لەو کاتانەوە کە مرۆڤەکان فێری پیشەی کشتوکاڵ بوون بەڵام زانایان لە وولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا وادادەنێن کە ئەو ڤایرۆسانە دەگەڵ دەرکەوتنی مەیموونی هاوشێوەی مرۆڤ هاتوون. زانایانی پسپۆڕ لە بواری (بۆهێڵی ڤایرۆسە بەبەردبووەکان)، ئەوەیان دۆزییەوە کە: بۆهێڵی ڤایرۆسی دەزوولەیی (VP ٣٥) لە بۆهێڵی دوو جۆر مشکی ووشکایی بەبەرد بوو، وە دەرکەوت کە: تووشی ڤایرۆس ببوون پێش ئەوە ببنە دوو جۆرە مشکی جیاواز (پێش ١٦ – ٢٣ ملیۆن ساڵ). ئەو دوو زانایە، ئاماژە بەوە دەکەن کە: زانینی مێژووی یەکەم دەرکەوتنی ڤایرۆسەکان یارمەتیدەر دەبێت بۆ خۆپاراستن لەو پەتایەی کە هەنووکە هەیە! وە ئەوەی دۆزراوەتەوە زۆە لە ڤایرۆسی (ئیبۆلا) نزیکترە وەک لەوەی (ماربۆرگ)، ئەمەش: یارمەتی دروست کردن و دۆزینەوەی ماکووتەی تایبەت بەو دوو ڤایرۆسە دەدات. بەگوێرەی پێشبینی زانایانی ئەو بوارە بێت، ئەوا: ڤایرۆسی ئیبۆلا بەردەوام دەبێت لە بڵاو بوونەوە، وە لەوانەیە ڕێژەی تووشبووان لە سەرانسەری جیهاندا لە مانگی کانوونی دووەمی ساڵی (٢٠١٥ز) بگاتە یەک ملیۆن کەس. بێگوومان ئەوە بەس پێشبینیە، وە مەرج نییە کە تەواو دەربچێت! وە تایبەت مرۆڤەکان لە کاتی بوونی پەتا، هەنگاوی خۆپاراستنی تۆکمە دەگرنە بەر. لەلایەکیترەوە، وە بەگوێرەی ئەو دەرئەنجامانە بێت کە زانایان لە وولاتی کەنەدا پێیگەیشتوون، ئەوا: ژمارەی تووشبووان بە ڤایرۆسی ئیبۆلا لەوانەیە بگاتە (٧٠٠) هەزار کەس لە وولاتانی (سیرالیۆن) و (لیبیریا) و (وولاتانیتری ڕۆژئاوای قارەی ئەفریقیا)، ئەگەر بەو شێوەی هەنووکە ڤایرۆسە بەردەوام بێت، وە بڵاوەی لێ بکات.

وولاتی یابان ڕێگای بەبەکارهێنانی دەرمانێک بۆ چارەسەری نەخۆشی ئیبۆلا دا

لێژنەی تایبەتمەند لە وەزارەتی تەندروستی وولاتی یابان، وە بەفەرمانێکی فەرمی ڕێگایدا بە بەکار هێنانی دەرمانی (ئەفیغان) کە لەبەرهەمهێنانی دەزگای (FUJIFILM CORP) وەکو تاقیکردنەوە بۆ چارەسەری نەخۆشی ئیبۆلا بەکار بێت. ئەو دەرمانە هەنووکە بەشێوەی کلینیکی لە سەر کارمەندێکی تەندروستی فەرەنسی کە لە لیبریا تووشی هات بوو تاقی دەکرێتەوە، دەرئەنجامە سەرەتاییەکانی سەرکەوتنی دەرمانەکە لە چارەسەر کردن دەردەخات. وە هەر لەگەڵ دەست پێکی ئەم ساڵ، نزیکەی (٦٠) نەخۆش لە وولاتی (غینیا) ئەو دەرمانەیان پێدەدرێت. ئەوەی جێگای ئاماژە پێکردنە، ئەوەیە: کە پێکهاتە سەرەکییەکەی ئەو دەرمانە لە ساڵی (١٩٩٨ز) دۆزرابۆوە، وە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی پەسیوو و هەڵامەت لەو کاتی. ئەو ماددەیەی کە لەو دەرمانە هەیە، کار لە سەر ئەنزیمی (پۆلیمەرێز = POLYMERASE) دەکات، کە ئەو ئەزیمە بەرپرسیارە لە زۆربوونی ڤایرۆسەکە. وە بەهۆی ئەو لێکچوونەی لە نێوان ڤایرۆسی ئیبۆلا و ڤایرۆسی پەسیووی ئاسایی هەیە، وای کردووە کە نەتوانرێت دەرمانێکی بنبڕ دروست بکرێت. هەر بۆیە: (پرۆفیسۆر ئۆلگا ئیلینیسکیا، لە زانکۆی قازان باس لەوە دەکات، کە: هەموو ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەری ڤایرۆسەکان بەکار دێت دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی زۆربوونی و نابێتە هۆی تەواو قڕکردنیان و لەناو بردنیان، وە هەرچی ماکووتەی دژ بە ڤایرۆسەکانە بۆ ئەویە کە بەرگری دژی ئەو ڤایرۆسانە پتەو و بەهێز بکات). هەر بۆیە، ئەگەر بتەوێت لە نەخۆشی ئیبۆلا دوور بیت و باشترین چارەسەری بە خۆپاراستن دەبێت، بەوەی: گرنگیدان بە پاک و خاوێنی و بەهێزکردن و پتەو کردنی بەرگری لەش و شێوازێکی ژیانی تەندروست بگریتەبەر (سەرچاوە: تەلەفزیۆنی ڕووسیا).

تەندروستی ئافرەتان:
«دەرهێنانی گرێی منداڵدان»

دەرهێنانی گرێی منداڵدان مانای دەرهێنانی گرێی (Fibroid)ی ناو منداڵدانی ژنانە! کە لە ناو منداڵداندا دێت، وە زۆر نیشانەی بێزارکەر دروست دەکات. بە نەشتەرگەری لە زگەوە دەکرێت، دەچنە ناو منداڵدان و گرێیەکەی ناوی دەردەهێنرێت و منداڵدان دەستی لێ نادرێت. ئەو ڕێگایە لە هەندەک لە ژنان بە باشتر دادەنرێت، کە نیشانەی زۆریان لەگەل سووڕی مانگانە هەیە و سوودیان لە دەرمان وەرنەگرتووە، وە چارەسەری بە دەرمان هیچ مفایەکی نەگەیاندووە. ئەو ڕێگایەی لابردنی گرێی منداڵدان بۆ ئەو ژنانە بەکار دێت، کە: حەز بە لابردنی منداڵدان ناکەن، وە حەزیان لە زیاتر زگ کردن و منداڵ بوونە، وە یان بۆ هۆکاریتر لایان باشترە منداڵدانیان بمێنێتەوە.

• چۆن نەشتەرگەرییەکە دەکرێت؟ ئەو گرێیە فایبرۆیدییانەی کە زۆر گەورەن، وە ناتوانرێت لە ڕێگای زێی ژنان (Vagina) لا ببردرێت و دەربهێنرێت لە ڕێگای کردنی نەشتەرگەری زگ لا دەبردرێت. ئەو نەشتەرگەرییە بە بەنجی گشتی (بەنجی عام) ئەنجام دەدرێت، وە لە نەخۆشخانە دەکرێت و لە ماوەی (١ – ٥) سەعات دەخایەنێت، کە بە پێچەوانەی تەواو لابردنی هەموو منداڵدان (Hysterectomy) بە تەنیا (١ – ٢) سەعات دەخایەنێت. ئەو جۆرە نەشتەرگەرییەی دەرهێنانی گرێی منداڵدان کاتەکەی بە گوێرەی (قەبارە و شوێنی گرێیەکە) دەگۆڕێت، وە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازی دەبێت. ئەگەر گرێیە فایبرۆیدەکە بچووک بوو، ئەوا: دەتوانرێت بە ڕێگای (ناوبین) و بە زووی دەربهێنرێت (Hysteroscopic Myomectomy)، کە لە ڕێگای زێی ژنەکەوە سەری ناوبینەکە دەبردرێتە ناو منداڵدان و گرێیەکە دەبڕدرێت و دەردەهێنرێت! کە لەو جۆرە هیچ پەنا بۆ نەشتەرگەری زگ نابردرێت، وە ژنەکەش هەندە خوێنەی لەبەر ناڕوات، وە هەروەها ماوەی مانەوەی لە خەستەخانە هەندە نابێت و کەم دەبێت. وە یان هەندەک جار لە ڕێگای ناوبینی زگەوە (Laproscope) گرێیەکە لادەبردرێت، کە: لە ڕێگای کردنی کونی بچووک لە زگ و لە ژێر بەنجی گشتی، کە ئەو کونە بچووکانە لە زگ دەکرێت و سەری ناوبینەکە لە ڕێگایانەوە بۆ ناو زگ شۆڕ دەکرێتەوە و دەچێتە ناو منداڵدان و گرێیەکە دەردەهێنرێت.

• چ ڕوو دەدات دوای نەشتەرگەرییەکە؟ ئەگەر نەشتەرگەرییەکە لە ڕێگای زگەوە کرا بوو، وە گرێیەکە بە هۆیەوە لابردرا بوو، ئەوا: نەخۆشەکە پێویستی بە (٤ – ٦) حەفتە هەیە بۆ گەڕانەوەی بۆ ژیانی ئاسایی خۆی. هەرچی ئەو ژنانەن کە گرێیەکەیان بە ڕێگای ناو بین، چ لە ڕێگای زێ(Hysteroscopic Myomectomy) ، وەیان لە ڕێگای زگ (Laproscopic) لادراوە، ئەوا: هەر دوای نەشتەرگەرییەکە یەکسەر دەتوانن بچنەوە ماڵەوە، وە یان ڕۆژی دواتر بچنەوە وە دوای (١ – ٣) حەفتە دەگەڕێتەوە ژیانی ئاسایی خۆیان.

• ماک و ئاڵۆزییەکان: مەترسی و ئاڵۆزییەکانی نەشتەرگەری لابردنی گرێ لە منداڵدان هەمان ئەو مەترسی و ئاڵۆزییانەی نەشتەرگەری لابردنی منداڵدانە (Hysterectomy)، کە بریتیین لە: خوێنبەربوون، هەوکردن، تەقینی منداڵدان، وە هەروەها کاردانەوە لاوەکییەکانی بەنج و سڕکردن (کە لەوانەیە بگاتە مردن). لە چارەگێکی ئەو ژنانەی کە ئەو نەشتەرگەرییەیان بۆ ئەنجام دراوە، ئەوا: لەوانەیە دووبارە گرێیەکە بژێتەوە و سەرهەڵبداتەوە، کە ئەگەر سەری هەڵدایەوە ئەو کات دەبێت بە نەشتەرگەری منداڵدان دەربهێنرێت .(Hysterectomy) هەروەها دوای لابردنی گرێی منداڵدان، لەوانەیە: لە جێگای نەشتەرگەری لابردنی گرێیەکە هەموو وێک بنووسێت، وە یەکدی گیر بێت (Adhesion)، کە ئەمەش لە ئایندەدا کار لە منداڵ بوون و منداڵ بە زگ کەوتن دەکات و ژنەکە لەوانەیە منداڵی نەبێت و نەزۆک بێت .(Future Infertility) هەندێک لەو ژنانەی کە گرێی منداڵدانیان هەبووە، وە بەڕێگای دەرهێنانی گرێی منداڵدان (Myomectomy) گرێیەکەیان بۆ دەرهێنراوە و لادراوە، ئەوا: ئەگەر دووگیان بوون، وە منداڵیان وەزگ کەوت، ئەوا: بۆ بوونی منداڵەکە و لەوانەیە منداڵەکەیان بە نەشتەرگەری قەیسەری (Cesarean Section) ببێت.

ئاسن



Iron

ماددەی ئاسن یەکێکە لەو بیست ماددانەی کە بۆ لەش پێویستن، وە بە سوودن (essential micronutrients) کە لە هیمۆگلۆبینی خوێندا هەیە، کە هیمۆگلۆبین ئەو بەشەی خڕۆکە سۆرەکانەی خوێنە کە کاریان گواستنەوەی هەوا (ئۆکسجین)ە بۆ هەموو شانەکانی لەش، وە هەروەها ماددەی ئاسن عەمبار دەکرێت لە فاتە ڕەشە و جەرگ و مۆخی ئێسک بۆ بەکارهێنانی لە کاتێکیتردا. ئەگەر ماددەی ئاسن ڕووی لە کەمی کرد، ئەوا: نیشانەی سۆربوونەوەی زمان (sore tongue) و هەڵوەرینی قژ (hair loss) دروست دەکات. وە ئەگەر کەمبوونی ماددەی ئاسنەکە زۆر بوو، ئەوا: کەسەکە تووشی کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن (iron deficiency anaemia) دەبێت.

• کێن ئەوانەی ئەگەری تووشبوونیان بە کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن هەیە و زۆرە؟

أ. ژنی دووگیان: لەبەر بوونی کۆرپەلە لە زگیدا، ئەوا: ژنی دووگیان پێویستی بە بڕی زۆرتر لە ماددەی ئاسن دەبێت، وە تووشی کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن دەبن ئەگەر هاتوو بڕی ئاسن لە کاتی دووگیانیدا وەکو پێویست نەبوو.

ب. خوێنبەربوون: هەر نەخۆشی و حالەتێک ببێتە هۆی خوێنبەربوون، وە خوێن لەبەر ڕۆیشتن ئەگەری کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن دروست دەکات. وەک: نەشتەرگەری، خوێنبەربوون لە برینی کۆئەندامی هەرس، گری و گۆشتپارەی قۆڵۆن، سووڕی مانگانەی توند و زۆر، بەکارهێنانی لەولەب بۆ منداڵ نەبوون (intrauterine device) دەبێتە هۆی زۆر بوونی سووڕی مانگانە، وە لە ئەنجامدا تووشبوون بە کەمخوێنی.

ماددەی ئاسن هەموو کات لەگەل سووڕی مانگانە لە ئافرەتان بڕی زۆری لە دەست دەدات، هەر بۆیە: ئەو ئافرەتانەی کە هێشتا نەچووینە ناو تەمەنی بێئومێدی (PREMENOPOUSAL) ڕۆژانە پێویستیان بە (٥٠ – ٧٠ گم) لە ئاسن دەبێت، کەچی پیاوان ڕۆژانە پێویستیان بە (٣٠ گم) لە ئاسن دەبێت.

• سەرچاوە خۆراکییەکانی ماددەی ئاسن:
ماددەی ئاسن لە گۆشت، جەرگ، برنج، پەتاتە، هێلکە، دانەوێڵە، سەوزەی ووشککراوە هەیە. ئەو ماددە ئاسنەی کە لە ڕووەکدا هەیە، ئەوا: کەمتر لە ڕیخەڵۆکدا دەمژرێت بە بەراورد بەو ئاسنەی کە لە گۆشتی گیانەوەر و ماسیدا هەیە. یەک لەو ڕێگایانەی کە هانی باشتر و زۆرتر مژینی ماددەی ئاسن دەدرێت، بریتییە لە: لەگەل ئەو خۆراکانەی کە ماددەی ئاسنییان تێدایە شەربەتی پرتەقاڵ (CITRUS JIUCE) بخورێتەوە، هەتا ئاسن ئاسان لە ڕیخەڵۆک بمژرێت. ماددە و توخم و کانزا لە ڕیخەڵۆکدا بۆ مژینیان دەگەل یەک پێشبڕکێیانە کە کیهەیان زۆرتر بمژرێت! هەر بۆیە: ئەگەر یەک زیاتر مژرا و چووە سووڕی خینەوە، ئەوا: لە سەر حیسابی ئەویتر دەبێت. زۆر وەرگرتنی ئاسن دەبێتە هۆی کە توخمی زنک (ZINC) لە ڕیخەڵۆگ کەمتر بمژرێت، وە ماددەی ئاسنەکە زۆرتر بچێتە سووڕی خوێنەوە. کانزا و توخم و ماددەکان لە ناو لەشی مرۆڤدا، ئەو کاتانە چالاک دەبن کە لە بارێکی هاوسەنگی تەواو دان. بۆ نموونە: بۆ تەواو دروست بوونی خڕۆکە سۆرەکانی ناو خوێن، ئەوا: پێویستە هەر دوو ماددەی پێویست بۆ دروستبوونی خڕۆکەی سۆر، کە: ماددەی (ئاسن و مس = COPPER & IRON) هەبێت، وە کەموکوڕیان تێدا نەبێت. هەر بۆیە: ئەو خواردنەی کە هاوسەنگە و هەموو توخم و ماددە و کانزاکانی پێویستی لەشی تێدایە، ئەوا: ئەو خواردن و خۆراکە باشترین جۆری خواردنە.

• دەرمان و حەبی ئاسن: هەرچەند دەرمانی کە ماددەی ئاسنی تێدایە بەشێوەیەکی بەرچاو هەیە، وە زۆر هەرزانە! وە زۆر جار بۆ ئافرەتان دەنووسرێت بەڵام نابێت بە هیچ شێوەیەک بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ ئەو جۆرە دەرمان و حەبانە لەخۆوە و بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ بەکار بێت. لەخۆوە وەرگرتنی دەرمانی ئاسن سەرەڕای مەترسی ژەهراویبوو، زۆر جار دەبێتە هۆی شاردانەوەی نەخۆشی گەورە و قوورس.



گرنگیدان بە ددانی منداڵ

ددانی منداڵەکەت بۆ ژیانی و بۆ داهاتووی زۆر گرنگە! هەموو منداڵەک کە لە دایک دەبێت پێش ئەوەی ددانەکانی شیری دەرکەوێت، ئەوا: پدووی هەیە و ددانەکان دوای تەمەنی شەش مانگی لە ژێر پدووەوە دەست بە دەرکەوتن دەکەن، هەر بۆیە: ئەگەر دایک سەرەتا بە گرنگی تەندروستی ناو دەمی منداڵەکەی بدات هەموو کات منداڵەکەی دەبێتە خاوەنی ددانێکی تەندروست! ددانی ساغ لە پدووی ساغەوە دێتە دەرەوە، هەر بۆیە: دایک دەبێت زۆرگرنگی بە تەندروستی ناو دەمی منداڵەکەی بدات، وە پدووی تەندروست و خاوێن بێت. هەموو منداڵێک ددانی شیری لە تەمەنی شەش مانگی لە ژێر پدووەکانەوە دەست بە هاتنە دەرەوە دەکەن، وە ئەگەر هەتا تەمەنی سێزدە مانگی ددانی شیری منداڵ دەرنەکەوت، ئەوا: دەبێت دایک و باوک منداڵەکەیان سەردانی پزیشکی ددان بکات، وە لە هۆکارەکەی بکۆڵێتەوە. منداڵ کە ددانەکانی دەستی بە دەرکردن کرد، وە هاتنە دەرەوە بە گەیشتن بە تەمەنی سێ ساڵی هەموو ددانەکانی تەواو دەردەکەون! وە بەوانە دەووترێت: ددانە شیرییەکان. دوای تەمەنی شەش ساڵی، ئەو ددانە کە ددانی شیریین دەست بە کەوتن دەکەن و ددانیتری هەمیشەیی جێگایان دەگرێتەوە، کە: بە ددانە هەمیشەییەکان یان ددانی باڵغ و کەسی گەورە دادەنرێت. ددانە شیرییەکان بۆشایی و ماوەیان لە نێوان دایە، هەر ئەو بۆشاییانەشن کە ڕێگای هاتنی ددانی هەمیشەیی خۆش دەکەن. زۆربەی کات، ددانە هەمیشەییەکان زۆربەی ددانە هەمیشەییەکان بە گەیشتن بە تەمەنی سێزدە ساڵی زۆربەیان دەردەکەون.

• کلۆر بوونی ددان: کلۆربوونی ددان ئاریشەیەکی گەورەیە تووشی ددان دەبن، وە زۆربەی کات لەو کاتانە تووشی منداڵان دەبێت کە ماوەی زۆر مەمە و مەمکی دەدەمیدا بمێنێتەوە، وە هەر بیمژێت و بیخوات. هەر بۆیە: هەر منداڵەکە لە قووم لێدان کەوت، ئەوا: مەمک یان مەمکمژەکەی یان شووشەی مەمەکەی لە دەمی بکەوە، وە هەروەها قەت ئەگەر شیری ووشکت دەدا بە منداڵەکەت قەت مەمەی شیر لە ناو لانک لە دەمی منداڵەکەت بەجێ مەهێڵە، منداڵ لە مژین و شیر خواردنەکە بووە، ئەوا: یەکسەر مەمە شیرەکەی لە دەم دەربهێنە. هەندەک ئامۆژگاری هەیە، کە دەبێت دایک و باوک پیادەی بکەن بۆ منداڵەکەیان هەتا لە گرفت و ئاریشەکانی کلۆر بوونی ددان بەدوور بن، وە ددانەکانیان پتەو و بەهێز بن، لەوانە:

أ. لە تەمەنی (٠ – ٢) ساڵ:

١. هەر منداڵەکەت شیری خوارد، ئەوا: بە پارچە شاشێکی خاوێن دوای شیر خواردنەکە پدووی منداڵەکەت بە جوانی خاوێن بکەوە، وە نەهێڵیت هیچ پاشماوە و قەتماغە و پارچەی لە سەر پدووەکان بەجێبمێنێت نەوەک ببێتە هۆی زۆر بوونی بەکتریا و لە ئەنجامدا کلۆر بوونی ددان، وە دواتر لە ناو چوونی ددانەکان.

٢. ڕۆژی دوو جار بە ئاو پدووی منداڵەکەت بە فلچەی تاڵی نەرم خاوێن بکەوە و بشۆ.

٣. پێش ئەوەی جەژنی لە دایکبوونی یەکەم ساڵ بۆ منداڵەکەت بکەیت، وە تەمەنی ببێتە یەک ساڵ، ئەوا: سەردانی پزیشکی ددانی پێ بکە.

ب. لە تەمەنی (٣ – ٥) ساڵ:

٤. لە تەمەنی سێ ساڵییەوە، دەست بکە بەوەی منداڵەکەت فێری بەکارهێنانی مەعجوونی ددان کە پڕە لە ماددەی فلۆراید لەگەڵ فلچەی ددان بەکار بهێنێت، وە خۆی لە سەر ڕابهێنێت. بڕەکی کەم لە مەعجوون و هەویری ددان شووشتنەکە بخە سەر فلچەی ددان شووشتنەکە، وە منداڵەکەت فێری چۆنیەتی بەکارهێنانی بکە، وە چاودێری ئەوە بکە کە منداڵەکەت دوای شووشتنی هەموو کەف و هەویرەکە قا دەکاتەوە، وە قووتی نادات. وە ڕۆژی دوو جار، وە بەو شێوە زانستییە بەکاری ببات.

٥. لە تەمەنی چوار ساڵییەوە، هەوڵبدە کە ئەگەر منداڵەکەت پەنچەی دەمژی یان حەزی زۆر لە مژ مژەی بوو، ئەوا: واز بێنی!

٦. هەر شەش مانگ جارەک منداڵەکەت سەردانی پزیشکی ددان بکات.

ت. لە تەمەنی (٦ – ٩) ساڵ:

٧. هەر منداڵەکەت فێری خاوێن کرنەوەی بەینی نێوان ددانەکان بکە، وە دای تایبەتی ددان خاوێن کردنەوە.

٨. بۆ منداڵەکەت ڕوون بکەوە، کە: زۆر ئاساییە کە ددانە شیرییەکان بکەون، وە لە جێگایاندا ددانی هەمیشەیی بێتەوە.

٩. دایک و باوک لە سەرەتا دەبێت منداڵەکانیان فێری ڕێگای دروستی خاوێن کردنەوە و شووشتنی ددان بە داوی ددان و فڵچە و مەعجوون بکات، و هکە زانرا منداڵەکە بە باشترین شێوە و ڕێگای تەندروستی فێری شووشتنی ددان بووە، ئەو کات ڕێگا بدرێت کە بە خۆی ددان بشووات.

١٠. هەموو کات ئاگاداری ددانەکانی دواوەی ناو دەم بن، وە هەموو کات قەتماغە و پارچەی بەکتریا لە سەر ئەو ددانانە دواوە دەنیشن و دەبنە هۆی کلۆر بوون.

ث. لە تەمەنی (١٠ – ١٢) ساڵ: ئەو منداڵانەی کە لەو تەمەنە بەژداری وەرزش دەکەن، دەبێت خۆپارێزی دژی بەرکەوتن بەکار ببەن و فێر بکرێن.

ج. سەرووی تەمەنی (١٣) ساڵی: باوک و دایک لەو تەمەنە باشترە لەو هەستەی تەمەنی هەرزەکار سوود وەربگرن، کە: هەردەم دەیەوێت ئاکار و شێوەی جوان و ڕازاوە بێت! هەر بۆیە: دایک و باوک دەبێت ئەوە بۆ منداڵەکەیان ڕوون بکەنەوە، کە ددانی جوان مایەی جوانی و جوانی دەبەخشێت بە مرۆڤ سەرەڕای ئەوەی کە بەکەسێکی خاوێن ناوی دەڕوات، کە: ئەوە سیفەتێکی وویستراو و خۆشەویستە لای مرۆڤەکان، وە منداڵەکەش پێجوان دەبێت. هەرچی ئەو منداڵە هەرزەکارانەن کە ڕێکخەری نێوان ددانەکان دادەنێن، ئەوا: هانیان بدەن کە چۆن بە فڵچە و مەعجوون و داوی ددان خاوێن کردنەوە نێوان ددانەکان و بەینی ڕێکخەری ددان خاوێن دەکاتەوە. وە ڕەنگ و شێوەی ددان دوای لابردنی ڕێکخەری ددان، وە ڕاگری ددان بەندە لەسەر ئەوەی کە لە کاتی بوونی ئەو ڕێکخەر و ڕاگرانەی ددان چۆن هەڵسوکەوت کرایە، وە چۆن خاوێن کراوەتەوە. هەموو کات هانی منداڵە هەرزەکارەکان بکە، کە لە ناو جانتای دەستی یان پێلیان با فڵچە و مەعجوونی خاوێن کردنەوە و شووشتنی ددانی تێدا بێت، هەتا لە هەر کاتێکی ڕۆژ پێویست بوو، هەرزەکارەکە ددان و ناو دەمی بە فڵچە و مەعجوون بشووات و خاوێنی بکاتەوە.

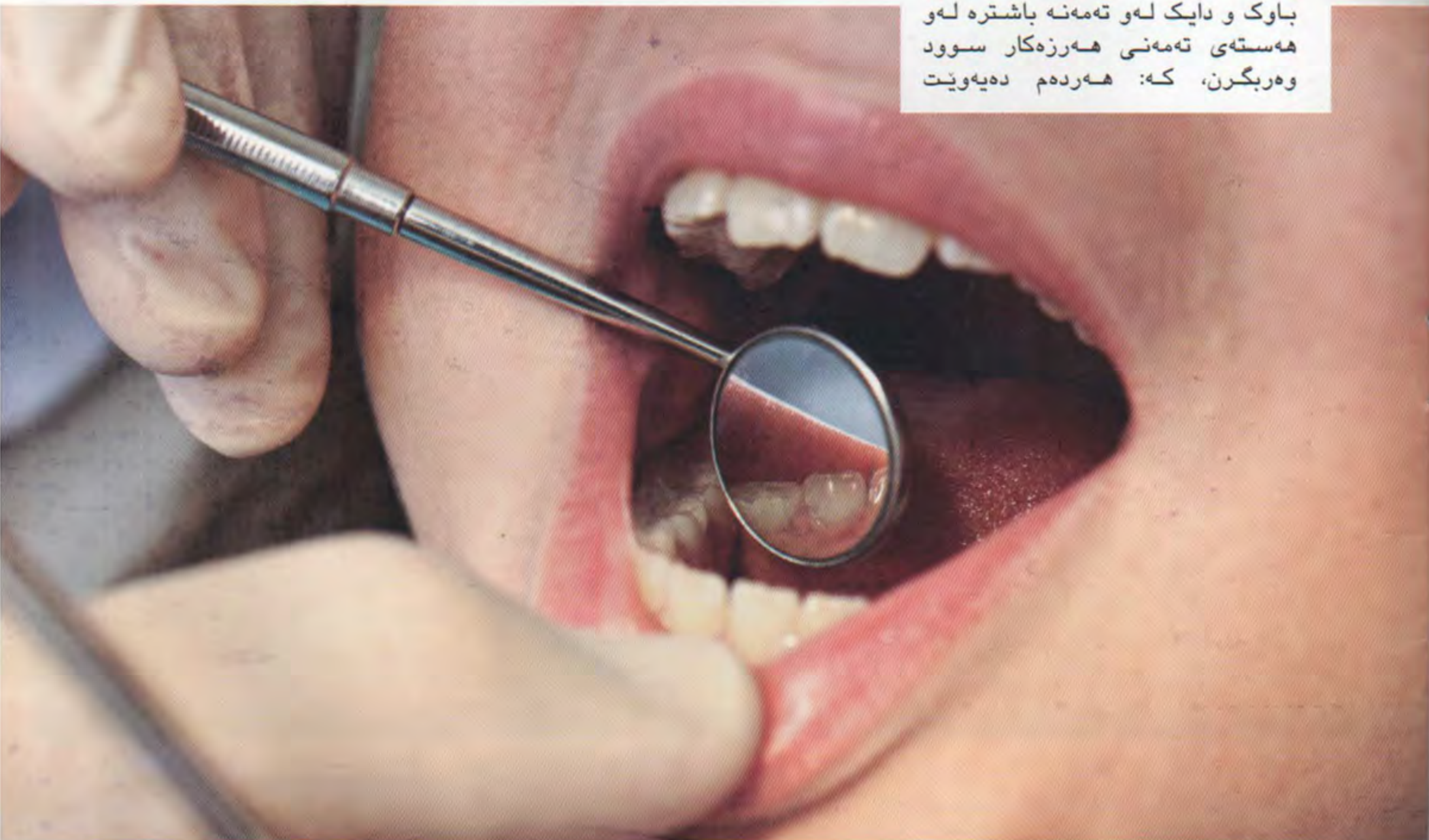
• ئامۆژگاری گشتی بۆ باشتر کردن و بەردەوام خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم و ددانی منداڵ:

أ. هەموو کات لە سەرەتاوە دەست بە گرنگیدان بە خاوێنی ناو دەم و ددانەکان بدە! هەتا ددانی منداڵەکە دەرنەکەوت بێت، تۆ گرنگی بە ناو دەم بدە. هەر پێش دەرکەوتنی ددانی شیری لە ناو دەمی منداڵەکەت گرنگی بە پدووی منداڵەکەت بدە، وە ئەوەت لە بیر بێت کە ددانی تەندروست لە پدووی تەندروستەوە دەردەچێت.

ب. سەردانی پزیشکی ددان: هەموو دایک و باوکێک پێش تەمەنی یەک ساڵی دەبێت یەک جار منداڵ بباتە لای پزیشکی ددان، وە دواتر دوای تەمەنی سێ ساڵی هەموو شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات.

ت. هەموو کات منداڵ ددان و ناو دەمی خاوێن بکاتەوە، وە فێری چۆنیەتی بەکارهێنانی فڵچە و مەعجوون بێت، وە هەر کاتەک ددان وێک نووسان، ئەوا: زۆر جوان کەلێنی نێوان ددانەکان خاوێن بکاتەوە، وە جوان پاشماوەکانی کەلێنی ددانەکان لابربدرێت. منداڵ تەواو فێری ئەوە بکرێت، کە: ڕۆژی دوو جار بە ددان و ناو دەمی بشووات.

ث. هەموو منداڵان دەبێت خۆ دوور بگرن لە خواردن و خواردنەوەی شەربەت و خواردنەوەکانی کە شەکریان تێدایە و لینجن بپارێزن، وە بۆ ئەوەی لە کلۆربوونی ددان بەدوور بن.



نۆڕینگە

پ١/ ئەنداز، کۆیە، تەمەن (٣٤) ساڵ، مامۆستا: ماوەی شەش مانگ دەبێت هەست بە وویزە وویز و سەر سووڕان و لاسەنگی دەکەم، وە بە لادا دێم کە ماوەی (٤ – ٥) دەقیقە دەخایەنێت و دواتر نامێنێت. ئەوەش لە مانگی یەک بۆ دوو جار لێم ڕوو دەدات، وە لە ناکاوەوە دەبێت. سەردانی چەند بنکەیەکی تەندروستیم کردووە، وە هەموویان باس لە بوونی کزی لە گوێ دەکەن، وە دەڵێن: لەوانەیە هۆکارەکە ئەمە بێت. هەموو جاریش دەرمانی سەر ئێشانم پێدەدەن! هەرچەند من سەر ئێشانم نییە، وە ئەو چرەسەرییانە هەمووی کاتی بووە، وە دواتر حالەتەکەم بۆ هاتۆتەوە. ئایا ئامۆژگاریتان بۆ من چییە؟ وە چی بکەم بۆ ئەوەی تەواو چاک ببمەوە؟

و/ هەموو کات گوێی ناوەڕاست بەر پرسی سەرەکی و لێپرسراوە لە پاراستنی هاوسەنگی لەش! هاوسەنگی کاری گوێی ناوەڕاستە، وە هەر ئەو هاسەنگی و یەکسانی لەش و جەستە ڕادەگرێت. بەڵام سەرسووڕان و سەر گێژ خواردن جگە لە نەخۆشی گوێی ناوەڕاست چەندەها هۆکاریتری هەیە، وە سەرسووڕان و سەر گێژ بوون لەوانەیە بە هۆی هۆکاری بەرز بوونەوەی فشاری خوێن یان بە هۆی هۆکاری دەمارییەوە تووشی مرۆڤ ببێت. وە لەبەر ئەوەی باسی ئەوە دەکەیت، کە: پێشتر پزیشک تۆی بینیووە، وە باسییان لە هۆکاری ناو گوێی ناوەوە کردووە بۆیە: دەرمانی نەهێشتنی ئەو سەر سووڕانەت بۆ دەنووسێت، کە: زۆربەی جار دەرمانی (بێتاسێرک)ە، وە ئەگەر ڕشانەوەی لەگەل هەبێت، ئەوا: ئەو دەرمانانە دەنووسێت، کە هێڵنج و ڕشانەوە کەم دەکەنەوە.

پ ٢/ بەشدار، هەولێر، کەورگۆسک، فەرمانبەر: هەموو شەو هەست دەکەم زۆر لیکم لەبەر دەم دەڕوات، هۆکاری ئەوە چییە کە بەو شێوەیە هەندە لیکەم لەبەر دەم بڕوات؟ وە چارەسەرێ چییە؟

و/ لە زۆر کەس لە شەودا و لە ناو خەودا لیک لە ناو دەم کۆ دەبێتەوە، وە ناو دەم پڕ لیکاو دەبێت. وە بەتایبەت لەو کەسانەی کە لە ناو خەودا لووتییان دەگیرێت وە لە ڕێگای دەمەوە



هەناسە دەدەن، وەکو: ئەو کەسانەی کە هەستەوەری لووتییان هەیە، وە هەموو هەناسەدانیان بە هۆی دەمەوە دەبێت. وە هەروەها ئەوانەی زیادە گۆشتییان لە ناو لووت هەیە، وە یان نەخۆشی هەوکردنی گیرفانەکانی لووتییان هەیە (جیوب) کە دەبێتە هۆی خڕبوونەوەی لیک لە ناو دەم لە کاتی شەودا چونکە ئەو کەسانەی لە کاتی خەوتندا لووتییان دەگیرێت و هەناسەدانیان بە هۆی دەمەوە دەبێت، هەر بۆیە: لە شەودا لیکی زۆریان لە دەم دێت. وە چارەسەر کردنی ئەو حاڵەتە بە چارەسەر کردنی هۆکارەکە دەبێت، سەرەتا دەبێت هۆکارەکە بدۆزرێتەوە و چارەسەر بکرێت، دواتر کە هۆکارەکە نەما ئەو کات کەسەکە هیچ ئەو نیشانەی نامێنێت.

پ٣/ دایکی مەروە، کەرکوک، مامۆستا: منداڵێکی تازەمان بووە، وە تەمەنی (٢٦) ڕۆژە! ئەو منداڵەم بە (٣٧) حەفتە لە دایک بوو، وە کە لە دایک بوو کێشی لەشی (٣.٥ کگم) بوو. هەنووکە، شیرخواردن و مژینی ئاسایی بووە، وە هیچ گرفتەکی لەو بارەوە نییە. وە کێشی لەشی لە زیاد بوونە، وە وورده وورده زیاد دەکات، وە کێشی لەشی بووەتە (٤ – ٤.٥ کگم). منداڵەکەم لە ئێستادا زۆر دەنووێت، وە زۆر خاوە و ڕەنگی پیسایی ئاساییە. ئەو منداڵە لە دووەم ڕۆژی لە دایک بوونییەوە، هەستمان کرد کە: بناگوێی و سپیایی چاوی زەرد بووە، وە پزیشکی منداڵان دڵنیای کردینەوە، کە: ئەوە زەردوویی ئاساییە و دوو ڕۆژ دەبات و دوایی لەخۆیەوە نامێنێت. وە دوای دوو حەفتەیدی بردمان بۆ لای پزیشکێکیتر، وە ئەویش بە هەمان شێوەیە دڵنیای کردینەوە کە هیچ نییە و بەخۆی لادەچێت. حەفتەکەیدی پشکنینی زەردوویی بۆمان کرد، وە دەرچوو (٩.٢) بوو، وە ئەمڕۆ هەستمان کرد کە زەردووییەکەی زیادی کردووە، بۆیە: پشکنینی زەردوویەکەمان بۆی دووبارە کردەوە، وەدەرچوو بووەتە (١٣.٥). پرسیارەکەم، ئەوەیە: بۆ لای هەر پزیشکێکی دەبەین، دەڵێت: چ نییە، وە بە خۆی لا دەچێت و لەگەل ئەوەش ڕۆژ بە ڕۆژ زەردووییەکەی لە زیاد بوونە!؟ ئایا چی بکەم؟ ئامۆژگاریم بکەن.

و/ نەخۆشی زەرتک (زەردوویی) لە منداڵی مەلۆتکە زۆر باوە و چەندەها جۆری هەیە، وە چەندەها هۆکاری هەیە. وە ئەو زەردووییەی کە ئەگەر زۆر بەرز بێتەوە کاردانەوە لە سەر خانەکانی مێشک دروست دەکات، بریتییە لە: زەردوویی ناڕاستەوخۆ. هکارە گرنگەکانی زەرتک (زەردوویی)، ئەمانەن:

أ. زەرتکی فەسلەجی: کە لە منداڵی مەلۆتکە ڕوو دەدات، وە بە زۆری لە سێیەم ڕۆژی تەمەن زۆرتر دەردەکەوێت. وە ڕێژەکەی قەت لە (١٢) زیاتر تێپەڕ نابێت، وە هیچ گرفت و ئاریشەیەک دروست ناکات، وە هیچ پێویستی بە چارەسەری نییە.

ب. زەرتک بە هۆی نەخۆشی: وە یەک لەو زەرتکانەی کە زۆر باوە و بە هۆی نەخۆشییەوە تووشی منداڵی مەلۆتکە دەبن، بریتییە لە زەرتک بەهۆی تێکشکانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، ئەمەش چونکە خوێنی دایک و کۆرپەکە تێک ناکاتەوە، وە هەروەک لە تێک نەکردنەوەی هۆکاری ڕیسی (RH incompatibility)، کە تیایدا هۆکاری ڕیسی دایک نێگەتیڤ دەبێت، وە هی کۆرپەکەی پۆزەتیڤ دەبێت. وە خۆپاراستن لەو حاڵەتە دەکرێت، ئەویش بە پێدانی ئەنتی د (Anti D)، کە بە هۆی ئەو دژە تەنەوە کە لە ناو خوێنی

دایکەکە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کۆئەندامی بەرگری منداڵەکە دژە تەنی دژ بە خڕۆکە سوورەکان لە منداڵیکە دروست نەکات، وە خوێنی تێک نەشکێت.

ت. دووەم هۆکاری زۆر بەناوبانگ، بریتییە لە (ABO incompatability): کە تیایدا خوێنی دایکەکە (O)یە و هی منداڵەکە (A) یان (B) یان (AB)یە. وە لێرەدا هیچ خۆپاراستن نییە! وە تەنیا ئەوە نەبێت کە دەبێت زوو بدۆزرێتەوە، وە کە گرووپی خوێنی دایک و باوکەکە دۆزرایەوە، ئەوا: پێش بینی بوونی ئەو منداڵە دەکرێت، بەمەش زوو کە دۆزرایەوە، زوو چارەسەر و خۆپاراستنی بۆ دەکرێت.

ث. هۆکاریتری تێکشکانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن هەیە، وەکو: نەخۆشی پاقلە (G6PD) و نەخۆشیتری بۆماوەیی خوێن. کە لە ڕێگای کردنی پشکنینی خوێن ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەدۆزرێتەوە، وە زۆربەی کات ئەو جۆرە نەخۆشانە لە خانەوادەکەیان نەخۆشیدی وەکو ئەو نەخۆشەیان هەیە.

ج. وە هۆکاریتری تێکشکانی خڕۆکە سوورەکان، بریتییە لە خڕبوونەوەی خوێن و خوێن تێزان، هەروەک: خوێن تێزان لە ژێر پێستی کەلەی سەر (Cephalhematoma).

ح. هەندەک هۆکاریتری نادیاری زەرتک هەن، وەکو: زەرتک بە هۆی شیری دایک، کە بە زۆری لە یەکەم حەفتەی تەمەن ڕوو دەدات.

کە ئاستی بیلڕوبین و زەرتک لە خوێندا بەرز دەبێتەوە، ئەوا: ئەگەر ڕێژەکە زۆر بەرز بووەوە، ئەو ئاستە بەرزە کاردەکاتە سەر خانەکانی مێشک و هەموو کات دەبێت ڕێژەی زەرتکەکە بگات بە زیاتر لە (٢٠) بۆ ئەوەی کاردانەوەی لە سەر خانەکانی مێشک بکات، وە لە ناویان ببات. هەرچی سەبارەت بە چارەسەر کردنە، ئەوا:

١. هیچ چارەسەری ناوێت.

٢. چارەسەر بە تیشک: کە لە ڕێگای تیشکی دیاری کراو، کە منداڵەکە لە ژێری دادەنرێت! وە ئەو تیشکە یارمەتی لەشی منداڵەکە دەدات، کە لەو ڕێژە زیادە خۆی ڕزگار بکات.

٣. گۆڕینی خوێن: ئەگەر ڕێژەکە زۆر بەرز بووەوە، ئەوا: لەو کاتەدا خوێنی منداڵەکە دەگۆڕدرێت.

وە ئەگەر زەرتک لە منداڵ چارەسەر کرا، ئەوا: زۆربەی کات ئەو زەرتکە جارەکیتر ناگەڕێتەوە و هەموو کات لادەچێت تەنیا ئەگەر زەرتکەکە (زەردوویی) بە هۆکاری بۆماوەیی بوو، ئەوا: لەوانەیە جارەکیدی بێتەوە، وەیان ئەگەر منداڵەکە چارەسەری بە تەواوی بۆ نەکرا ئەویش لەوانەیە زەرتکەکەی بمێنێتەوە. هەرچی سەبارەت بەوەی منداڵیکەی تۆیە، ئەوا: ڕێژەکەی هەندە نییە، وە لە خۆیەوە دەڕوات و نامێنێت! وە زۆربەی کات، ئەو جۆرە زەرتکە بە هۆی شیری دایکەکەوە لە منداڵەکە دروست دەبێت، کە مەترسیدار نییە و لەخۆیەوە نامێنێت. بۆیە: پێویست بە دوو دڵی ناکات، وە چارەسەری ناوێت.

پ٤/ کافیە، تەمەن (٣٤) ساڵ، سۆران، فەرمانبەر: منداڵێکم هەیە تەمەنی (٩) مانگە، تووشی تایەکی زۆر (٣٨) پلەی سەدی و ڕشانەوە و زگچوون بووە. وە بردم بۆ لای پزیشک، وە دوای پشکنینی پزیشک بەوەی ناساند کە منداڵەکە تووشی هەوکردنی بەکتریایی ڕیخەڵۆک بووە. چەند شروبێکی بۆ نووسی، وە یەک لەوانە شروبی تای بوو بەڵام هێشتا چاک نەبووەتەوە. ئایا چارەسەری ئەو منداڵەمان چییە؟

و/ سەرەتا داوای لێبووردنت لێدەکەین، کە: وەرام دانەوەکەمان کەمێک دواکەوت. ئەو منداڵەتان تەواو بەوە دەچێت کە تووشی نەخۆشی هەوکردنی ڕیخەڵۆک بووە، وە هەوکردنی ڕیخەڵۆکیش هۆکاری زۆری هەیە، کە لەوانە: بە هۆی بەکتریا، کەڕوو یان ڤایرۆسەوە ڕوو بدات، وە بە زۆریش بە هۆی ڤایرۆسەوە زۆر باوە، وە منداڵ تووشی هەوکردنی ڕیخەڵۆک دێت. گرنگترین هەنگاویش لە چارەسەر کردنی ئەو حاڵەتانەی هەوکردنی ڕیخەڵۆک، ئەوەیە: کە بڕی تەواو لە ئاو و شلەمەنی بدرێت بە منداڵەکەت، وە نەوەک منداڵەکەت بەهۆی هەوکردنی ڕیخەڵۆک تووشی ووشکبوونەوە بێت. هەر بۆیە: ئەگەر منداڵەکە دەیتوانی بە دەم بخوات و خواردن وەربگرێت، دەبێت دایک بڕی زۆر لە شلی ژیناو (موغەزی) بدات بە منداڵەکە، کە هەموو کات لە هەموو خەستەخانە و بنکە تەندروستییەکان هەیە و بەخۆڕایی دەدرێت. زەرفێکی لە ناو پێنج بەرداخ ئاو دەگیرێتەوە، وە





هەر چارەگێک کەمێکی دەدرێتێ، وە یان بە گوێرەی پێویستی منداڵەکە! وە دەتوانرێت هەر سێ دەقیقە کەوچکێکی بدرێتێ، هەتا منداڵەکە ووشکبوونەوەکەی نامێنێت. ئەوەی گرنگە، ئەوەیە: کەو ئەو شلە ژیناوە کە دەگیرێتەوە نابێت هەمووی بە سەر دەمی منداڵەکە وەبکرێت، ئەمەش چونکە لەوانەیە منداڵیکە دڕدۆنگ بێت و نەیخوات. وە ئەگەر منداڵەکە تووشی ووشکبوونەوە هات، وە هە ردەڕشایەوە و توانانی وەرگرتنی ژیناوی بە دەم نەبوو، ئەوا: ئەو کات لە ڕێگای خوێنهێەرەکانەوە ژیناو دەدرێت بە منداڵەکە. هەرچی سەبارەت بە دەرمانیترە، ئەوا: دەگمەن پێویست دەکات کە دەرمانیتر بدرێت بە منداڵەکە، دەرمانیتر وەکو دەرمانی (دژە زیندەگی = ئەنتی بایۆتیک) چونکە ئەو جۆرە دەرمانانە دژی بەکتریا کار دەکەن، وە زۆربەی کات هەوکردنی ڕیخەڵۆک بە هۆی ڤایرۆسەوە تووشی منداڵ دەبێت، بۆیە: هیچ سوودیان نابێت، وە بگرە جاری واهەیە زەرەری زۆرتر دەبێت. مەگەر هەوکردنی ڕیخەڵۆکەکە بە هۆی بەکتریایەوە دروست بوو بێت، وەکو نەخۆشی (شیگیلا)، کە لێرەدا دەبێت دەرمانی دژە زیندەگی بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنەکە بدرێت. هەرچەند هەوکردنی ڕیخەڵۆک بە (شیگیلا) زۆر بە کەمی ڕوو دەدات، وە هەندە زۆر نییە! وە ئەگەر منداڵەکە هەوکردنی ڕیخەڵۆکی بە (شیگیلا) هەبێت، ئەوا: تای زۆر دەبێت (دەگاتە چل پلەی سەدی)، وە بە شێوەیەکی گشتی باری تەندروستی باش نابێت، وە هەروەها پیسایی خین و کەفی تێدا دەبێت. هەر بۆیە: باشترین چارەسەری پێدانی شلەمەنییە بە منداڵەکە، وە لەگەل پیادە کردنی ڕێنمایی، وەکو:

١. مکوڕ بوون لە پێدانی شیرپێدانی سروشتی و ڕانەگرتنی.

٢. وە ئەگەر منداڵەکە شیری قووتی دەخوارد، ئەوا: لە کاتی تووشبوونی بە ڕەوانی شیرەکەی کە شیری (چێڵ) یان (شیری دەستکرد) دەگۆڕدرێت بە شیرێکی کە شەکری شیری کەم تێدا بێت وە یان تێدا نەبێت.

٣. هەموو ئەو شلە و شلەمەنییانەی کە ماددەی شەکری زۆر تێدایە، دەبێت لە کاتی زگ ڕەوانییەکە لە منداڵەکە ڕابگیرێت، وە شیرینی لە سەری کەم بکرێتەوە.

٤. پێدانی شۆربا وە بەتایبەت شۆربای برنج و مۆز و هەموو ئەو خواردنانەی کە پۆتاسیۆمیان تێدایە، ئەوا: بە باش دەزانرێت.

٥. گرنگترین ڕێنمایی بریتییە لەوەی: کە هەموو ئەو هەنگاوانە لە سەرخۆ پیادە بکەین، وە شلە و شلەمەنی ژیناو بە هێواشی بدەین بە منداڵەکە و پەلەی لێ نەکەین. وە ئەگەر منداڵەکە شلەمەی و شلە و ژیناوەکەی هێناوە، ئەوا: نیو سەعاتێک لە سەری بووەستین و دواتر دووبارە، وە بە هەمان شێوە دەست پێبکەینەوە.

پ٥ کامەران، پردێ، مامۆستا: منداڵێکی تەمەن ساڵێک و مانگیکم هەیە، یەک جار تای زۆر بەرز بووەوە، وە بە هۆیەوە تووشی گەشکە بوو. چی بکەم؟ وە ئایا چارەسەری چۆنە؟ ئایا لە ئایندە ئەگەری ئەوەی هەیە، کە: تووشی خووداری ببێت؟ تکایە، ڕێنماییم بکەن.

و/ برای بەڕێز، گەشکەی تای نیشانە و نەخۆشییەکی باوە! وە هەندەک منداڵ لە کاتی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەشی لە هیکەوە تووشی گەشکە دەبێت، وە بە زۆری ئەوە لە تەمەنی (شەش مانگ) هەتا (پێنج ساڵ)ی ڕوو دەدات. وە ئەو نەخۆشییە هیچ کاردانەوەکی ئایندەیی لە سەر هۆش و پێگەیشتنی منداڵەکە نابێت، وە منداڵەکە کە لە تەمەنی شەش ساڵی لایدا هەر لە خۆیەوە ئەوەی نامێنێت، هەرچەندە تاشی بەرز بیتەوە بەڵام تووشی گەشکەی نابێت. ئەوە تەواو دڵت دڵنیا بێت، وە خاتر جەم بە کە بە هیچ شێوەک منداڵەکەت تووشی خووداری و نەخۆشی فێ نابێت. هەموو کات، هەتا منداڵەکەت لە تەمەنی پێنج ساڵی تێپەڕ دەکات ئەگەر تای زۆری هاتێ، ئەوا: هەولی زوو نەهێشتنی تایەکەی بدە، وە زوو ساردی بکەرەوە! وە لە پێس هەموو شت، هەموو جار بە دوای هۆکاری هاتنی تایەکە بگەڕێ. بزانە: بۆچی منداڵەکەت تایەکەی بەرز دەبێتەوە، وە چارەسەری نەخۆشییەکەی بکە، وە لەگەلی نەهێلیت تای منداڵەکەت زۆر بەرز ببێتەوە. بە هەر حاڵ، ئەو حالەتەی منداڵەکەت جێگای مەترسی نییە! وە کاردانەوەی خراپی لە سەر منداڵەکەت نییە.

پ٥/ دایکی هێلین، چەمچەماڵ، خوێندکار: منداڵێکی

تەمەن ساڵەک و دوو مانگم هەیە، وە کێشی لەشی دە کیلۆیە! ئایا چ کێشەک بۆ ئەو تەمەنە باشە؟ وە دەبێت چ کێشێکی هەبێت؟ وە چۆن لەوە قەڵەوتر دەبێت، وە بەتایبەت کە دژی خواردنە و کەم دەخوات؟

و/ هەموو کات ئێمەی پزیشکان بۆ زیاتر تەندروست بوونی مرۆڤەکان، وە لە هەموو تەمەنەکان حەز دەکەین کە لە وەزن و کێشی ئاسایی خۆیان بن. منداڵ کە لە دایک دەبێت، کێشی لەشی لە نێوان (٢.٥ – ٤) کگم دەبێت، وە ئەوە لە منداڵی ئاسایی هەندەیە. وە دوای پێنج بۆ شەش مانگ لە تەمەنی کێشی لەشی زیاد دەکات، وە دەبێتە دوو هەندە! وە دەگەل تەواو کردنی ساڵی یەکەمی تەمەنی، ئەوا: کێشی لەشی دەبێتە سێ ئەوەندە (کیلۆیەک یان دوو کەمتر زیاتر، هەندە گرنگ نییە!). باشترین هەنگاوی چاودێری بریتییە لە چاودێری کردنی منداڵەکە بە شێوەی دەوری، وە بەتایبەتی لە کاتی سەردانی پێکردنی بۆ وەرگرتنی کووتان و ماکووتەکان، وە لە هە رجارەک منداڵەکە سەردانی بکات پزیشک هەڵدەستێت بە پێوانی درێژی، کێشی لەشی، وە پێوانی تیرەی سەری و هەموو زانیارییەکانیش دەنووسێت، هەتا تەواو هەموو زانیارییەکان پارێزراو بێت. بەمەش تەواو لە گەشەی منداڵەکە دڵنیا دەبینەوە، وە گەشەی ئاسایی دەبێت یان نەبێت زوو دیار دەکەوێت. هەرچی سەبارەت بە ئارەزووی خواردنێتی، ئەوا: باشترین ڕێگا، ئەوەیە کە: منداڵەکە بە زوویی ڕابهێنرێت لە سەر خواردنی خۆراک و خواردن، و ەهەمەجۆر خواردنی بدرێتێ. وە هەوڵ بدرێت، کە: ووردە شیری کەمتر بدرێتێ و خواردن زیاتر بخوات! جاری واهەیە، کە: منداڵەکە تەواو خووی دەداتە شیری دایک و هیچ خواردن ناخوات! وە ئەمەش وادەکات، کە: ئارەزووی کەم بۆ خواردن بچێت، وە خواردن کەم بخوات. وە ئەگەر هەر شیری خوارد، ئەوا: لە شەودا هەڵژەستێتەوە، وە داوای شیر دەکات. وە لەکاتی دانانی خواردن هیچ ناخوات، کە: ئەگەر ئەمە وابڕوات منداڵەکە لەوانەیە گەشەی پووت بێت، وە دووریش نییە منداڵەکە تووشی کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن ببێت، وە ئەمەش گرفتەکە گەورە دەکات، وە هەمیسان دەبێتە هۆی لاواز بوون و نەمانی ئارەزووی خواردن و کەمتر خواردنی بۆ دەخورێت. هەربۆیە: لەو تەمەنە و سەرەوەتر دەبێت خۆراکی منداڵەکە ڕێک بخرێت، وە شیر و خواردنی بە ڕێکی بدرێتێ! هەتا لە تووشبوون بە کەمخوێنی بە دوور بێت، وە ئەگەر کەمخوێنی هەبوو زوو چارەسەر بکرێت، وە هەمەچەشنە خۆراکی بدرێتێ.





پ٦/ سەیران، سلێمانی، کارمەندی تەندروستی: کچێکم هەیە تەمەنی یەک ساڵ و نیوە، وە لەو ماوەی دوایی دەبینم لە خەدا پرخەی زۆر بووە، وە بەجۆرێکە کە خەو لە چاوم دەتاسێنێ! نازانم هۆکاری چییە، کە: تووشی ئەو پرخەیە هاتووە؟ ئایا بە هۆی کەش و هەوای ساردەوەیە یان بە هۆی هۆکاریترەوەیە؟

و/ هۆکاری سەرکی پرخە کردن لەو تەمەنەی منداڵەکەی بەڕێزتان گەورە بوونی زیادە گۆشتە لە پشتەوەی لووتەوە، وە هەندەک جار دەگەلی لەوزەتێنەکانیش گەورە دەبن و ئەستوور دەبن کە هێلی یەکەمی بەرگری لەشە. وە لووتی منداڵ لەو تەمەنە بەجۆرێک بچووکە، کە بە بڕێکی لە چڵم و دەردراو ئاسان دەگیرێت و قەپات دەبێت. ئەمەش وادەکات کە منداڵەکە دەمی بکاتەوە، و ە لە ڕێگای دەم هەناسە بدات، وە ئەو هەوایەی لە ڕێگای دەم دەچێتە ژوورەوە و بەر لەوزەتێن و ئەو گۆشتەی کە لە دواوەی لووتەوە هەیە دەکەوێت، وە ئەو پرخەیە دروست دەکات. ئامۆژگاریمان بۆ تۆ بەڕێز، ئەوەیە کە: هەتا تەمەنی سێ ساڵی ڕابووەستیت. وە لە تەمەنی سێ ساڵی هەم گۆشتەکە و هەم لەوزەتێنەکە لە خۆیانەوە دەپووکێنەوە، وە هەندە بە ڕەپی نامێننەوە و قەبارەیان بچووک دەبێتەوە! وە بەمەش منداڵەکە ئەو نیشانانەی هیچ نامێنیت، وە پرخە پرخەکە لا دەچێت. هەر بۆیە: هەتا تەمەنی سێ ساڵی ڕابووەستەتە و دوای ئەو تەمەنە بیر لە چارەسەر کردنێک بکەوە، وە ئەگەر ئەو نیشانانە هەر ما ئەو کات بە نەشتەرگەری لا دەبرێت. خۆ ئەگەر هەنووکە بە نەشتەرگەری ئەو زیادە گۆشتە یان لەوزەتێنەکەی لا ببەیت، ئەوا: منداڵەکە کێشی لەشی کەمە، وە قەبارەی لووتیشی بچووکە بۆیە زیاتر ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکانی لەسەر دەبێت. وە ئەگەر زوو و لە پێش تەمەنی دوو ساڵی ئەو زیادە گۆشتە یان لەوزەتێنە لا ببەیت، ئەوا: هێشتا لە کاتی دروست بوونی بەرگری دایە و لەوانەیە دووبارە گەورەتر ببێت، وە دووبارە بێتەوە.

پ ٧/ ئیناس، کەرکووک، ژنی ماڵەوە: منداڵێکم هەیە تەمەنی سێ ساڵە، وە بۆنی لە دەم دێت. ئەو منداڵەم هیچ نەخۆشی نییە، وە هەموو ڕۆژ بە خۆم ڕۆژی دوو جار دەم و ددانی بە فلچە خاوێن دەکەمەوە، وە هیچ گرفتێکی ناو دەم و ددانەکانی نییە. وە خۆراکیشی، وا بزانم زۆر تەندروست و ساغە! وە لەوەتەی تەمەنی یەک ساڵە، وا هەست دەکەم کە بۆنی ناخۆشی لە دەمەوە دێت. هۆکاری ئەو بۆنە ناخۆشە چییە، کە لە دەمییەوە دێت؟

و/ مرۆڤەکان نابێت بۆنی بۆگەنی و ناخۆشییان لە دەمەوە بێت، وە هاتنی بۆن لە دەمەوە دەبێت هۆکارێک هەبێت. وە هاتنی بۆن لە دەمی منداڵی هۆکاری زۆری هەیە، وە بۆ ئەو تەمەنەی کوڕەکەی بەڕێزتان، ئەوا: چەند هۆکارێک هەیە، لەوانە: بوونی زیادە گۆشت لە پشتەوەی لووتەوە، بوونی هەوکردنی لەوزەتێن، بوونی هەوکردنی گیرفانەکانی لووت، بوونی هەوکردنی پدوو و ددانەکان و کلۆربوونی ددانەکان، وە زۆر دەگمەن لەوانەیە کە هۆکاری بۆن هاتنەکە بە هۆی گرفت و ئاریشەیەک بێت، کە: لە کۆئەندامی هەرسەوە بێت، وە بۆنەکە دروست بکات. هەر بۆیە: پێویست دەکات، کە: منداڵەکەت بە پسپۆڕێکی قورگ و لووت و گوێ نیشان بدەیت، وە لە هۆکارەکەی بکۆڵیتەوە! وە بەتایبەت ئەگەر منداڵەکەت لەگەل بۆن هاتن لە دەم، زوو زوو هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدانی دەبوو، وە لە کاتی خەوتن پرخەی زۆر بوو.

پ٨/ کەیوان ئەکرەم، چەمچەماڵ، کاسب، تەمەن (٣٢) ساڵ: منداڵێکی کوڕم هەیە، دەمەوێت سوونەت (خەتەنە)ی بکەم! باشترین تەمەن چ کاتێکە بۆ ئەوەی منداڵی کوڕ سوونەت و خەتەنە بکرێت؟ وە هیچ کاردانەوەی خراپی لە سەر تەندروستی منداڵەکە نەبێت. وە دوای سوونەت و خەتەنە کردنی، چ بکرێت و خەوی منداڵەکە چۆن بێت؟

و/ هیچ کاتەکی دیاری کراو نییە کە بەباش بزانرێت بۆ ئەوەی منداڵی کوڕ تیایدا سوونەت و خەتەنە بکرێت، هەموو کاتەکی تەمەنی منداڵی منداڵەکە ئاساییە کە خەتەنەی تێدا ئەنجام بدرێت. بەلەبەر چاو گرتنی ئەوەی کە منداڵی فەراقە و گەورە ئەگەری چوونی بۆ دەرەوە و گەمە و یاری کردنی لە دەرەوە و لە ناو خۆڵ و پیسایی زۆرترە وەک لەوەی کە منداڵەکە بچووکتر بێت، وە لەبەر ئەوەی سوونەت و خەتەنە برینە و دەبێت بە پاک و خاوێنی ڕابگیرێت هەتا لە هەوکردن و تووشبوون بە میکرۆب تێدان بە دوور بێت. لە هەر تەمەنێک منداڵ سوونەت و خەتەنە بکرێت دەبێت، وە دەتوانرێت لە دووەم یان سێیەم ڕۆژی تەمەنی منداڵەکە خەتەنە و سوونەت بکرێت



بەڵام باشترە کە منداڵەکە لە دوای تەمەنی چل ڕۆژی سوونەت و خەتەنە بکرێت. وە پێویستە ئەوەس بزانرێت، کە: هەرچەند منداڵەکە تەمەنی بچووک بێت، ئەوا: زووتر برینەکەی وێک دێتەوە، وە چاک دەبێتەوە. وە هیچی ناوێت، تەنیا ئەوە نەبێت دەبێت ئاگاداری ئەوە بین کە جاری واهەیە کە حەفازەی لەبەر دەکرێت و منداڵەکە خۆی پیس دەکات وە لەبەر ئەوەی برینی هەیە و سوونەت کراوە، بۆیە: زۆر مقەیەتی پاک و خاوێنی شوێنی خەتەنەکردنەک بین. هەرچی دەربارەی برینەکەیە دوای خەتەنە کردن، ئەوا: پاک و خاوێنی زۆر گرنگە و ڕۆژانە بە ئاوەکی شڵەتێن بۆ ماوەی دوو جار شوێنەکەی خاوێن بکرێتەوە، وە ئاگاداری بکرێت هەتا تەواو برینەکە وێک دێتەوە و نامێنێت.

پ٩/ نەوزاد نوری، تەمەن (٢٩) ساڵ، ئاکرێ: منداڵێکی کوڕم هەیە، تەمەنی یەک مانگە. هەموو جۆرە پشکنینێکمان بۆ کردووە هیچی نییە، تەنیا ئەوە نەبێت کە کوونی میزی لە ژێرەوەیە و لە سەری ئەندامی زاوزێی نێرینەی نییە! ئایا چی بۆ بکەم، وە چۆن چارەسەر دەکرێت؟

و/ بوونی کوونی میز لە ژێرەوە یان لە بنەوەی ئەندامی زاوزێی نێرینە حاڵەتێکی باوی نارێکی کۆئەندامی میزە لە منداڵی نێرینە، وە زۆر باوە و لە ناو عەرەبان بە ((الگهور الملائکی) ناو زەد دەکرێت، وە لە ناو پزیشکان بە (Hypospadius). ئەو حاڵەتە تاکە چارەسەر کردنی بە کردنی نەشتەرگەری دەبێت، وە بەگوێرەی ئەوەی کە کوونەکە چەند لە شوێنی ئاسایی دوورە نەشتەرگەرییەکە قۆناغی دەبێت، وە جاری واهەیە بە یەک قۆناغ یان بە چەند قۆناغێک دەکرێت. کوونەکە بە نەشتەرگەری لەو شوێنەی هەیە قەپات دەکرێت، وە دەهێنرێتەوە سەری ئەندامی زاوزێی نێرینە (چووک)، وەکو کەسێکی ئاسایی. ئەوەی گرنگە لێرەدا، ئەوەیە: کە نەکەیت ئەو منداڵە خەتەنە بکەیت، وە پێستە زیادەکە لا بدەیت چونکە جاری واهەیە کە پزیشک سوود لەو پێستە زیادە وەردەگرێت و لە نەشتەرگەرییەکە وەکو پینە بە کاری دەبات، وە سوودی دەبێت. هەر بۆیە: باشترە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی میزەڕۆ یان جوانکاری یان نەشتەرگەری منداڵان بکەیت، وە ئەوان منداڵەکەت ببینن و بڕیاری کردنی نەشتەرگەرییەکەت بۆ بدەن. هەموو کات حەز دەکریت، کە: ئەو نەشتەرگەرییە لە تەمەنی شەش مانگ بۆ یەک ساڵ بکرێت، وە هیچ پێویستی بە ڕاڕایی ناکات. وە بۆ زیاتر دڵنیا بوون، ئەوا: باشترە پزیشکێکی منداڵان منداڵەکەت ببینێت، وە تەواو پشکنینی بۆ بکات باشترە هەتا لە بوونی نارێکی و نەخۆشی زگماکیتر دڵنیا ببیتەوە، کە هیچ نەخۆشی زگماکیتری نییە. هەرچەندە ئەو نەخۆشییە زگماکیی و نارێکییە هەموو کات بە تەنیا دەبێت، وە هیچ نارێکی و نەخۆشی زگماکیتری دەگەڵ نابێت.

پ١٠/ کاروان محمد، هەولێر، پارێزەر، تەمەن (٣٣) ساڵ: من ئارەقە کردنێکی زۆرم هەیە، وە بەردەوام ئارەقە دەکەم! ئینجا کەش و هەوا گەرم یان سارد بێت، من هەر ئارەقە دەکەم. هەندەک تەنیا بە قسە کردن یان بە شڵەژان و پشێوی دەروونی، ئارەقەکی زۆر دەکەم و بێزاری کردووم. ئایا ئەو زۆر ئارەقە کردنە هۆکارەکەی قەڵەوییە یان هۆکاریتری هەیە؟

و/ ئارەقە کردن بۆ مرۆڤ زۆر پێویستە، وە تەنانەت ئارەقە کردن بۆ بەردەوامی ژیان گرنگە. ئارەقە کردن یارمەتی هاوسەنگی بوونی پلەی گەرمی لەش دەدات، وە ناهێڵێت پلەی گەرمی لەش بەرز ببێتەوە. جیاوازییەکی زۆر لە ئارەقە کردن لە نێوان خەڵکی هەیە، وە خەڵک هەیە کە ئارەقە زۆر دەکات و هەیە لەخۆیەوە ئارەقە کەم دەکات. ئەو جیاوازییەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر لە ڕووی ڕەنگ و شێوە و درێژی وچەوری و بۆنی ئارەقە و ئارەقە کردنەوە هەستی پێدەکرێت، وە زانراوە و جیاوازی هەیە. هەندەک هۆکار هەیە، کە دەبێتە هۆی زۆر ئارەقە

کردن، وەکو: وەرزی ساڵ، پلەی گەرمی، پلەی شێداری، ئەرکی جەستەیی و باری دەروونی، وە هەر کاتەک ئەو هۆکارانە کەم بوونەوە، ئەوا: ئارەقە کردن کەم دەبێتەوە. هەرچەند تۆی بەڕێز باست لەوە نەکردووە، کە: کوێت زۆر ئارەقە دەکات چونکە هەیە زۆر کات بنهەنگڵی (ژێر باڵی) زۆر ئارەقە دەکات، وە هەیە تەنیا نێو چەوانی ئارەقە زۆر دەکات، وە هەیە ناو لەپی دەستی زۆر ئارەقە دەکات، وە هەیە پێیەکانی زۆر ئارەقە دەکات، وە هەیە هەموو لەشی بەزۆری ئارەقە دەکات. بە هەر حاڵ، چەند ئامۆژگارییەک و ڕێنماییەک هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە ئارەقە زۆر دەکەن، لەوانە:

أ. دەست شووشتن بە ئاو و سابوون بۆ کەمکردنەوەی بۆنی ئارەقە کردن، وە نەک کەمکردنەوەی.

ب. هەوڵ بدرێت جلی سەر گۆشت ئەو جۆرانە بن کە بەبێ قۆڵن و لە ماددەی لۆکەن و ئارەقە دەمژن، وە دوور بین لەوەی کە جلی تەواو نایلۆنی لە سەر پێست لەبەر بکەین.

ت. لە جیاتی بۆن و موعەتەری بن باڵ، ئەو جۆرە موعەتەرانە بەکار ببەین کە ئارەقە کردنەوە کەم دەکەنەوە، وە نەک ئەوانەی کە بۆنی خۆش دەدەن.

ث. ئەگەر ئەمانە سوودی نەبوو، ئەوا: ماددەی بۆتێکس هەیە کە لە شێوەی دەرزی و شورنقە لەو جێگایانە دەدرێت، کە: زۆر ئارەقە دەکات بەڵام ئەوە گرانە و هەر شەش مانگ جارەک دەبێت دووبارە بکرێتەوە، وە پسپۆڕی شارەزا دەبێت لێی بدات.

ج. پێشتر، هەندەک نەشتەرگەری دەکرا بۆ لابردنی ئارەقە ڕژێنەکان، بۆ نموونە: ئارەقە ڕژێنەکانی ژێر باڵ (بنهەنگڵ)، هەرچەند بەشێوەیەکی بەربڵاو بەکار نەدەهات، وە هەنووکە هەر بەکار نایەت.

ح. هەندەک ئامێری کارەبایی ماوەیەکی زۆرە هەیە، وە باسی لێوە دەکرێت کە ئارەقە کردن کەم دەکەنەوە بەڵام بەکار نایەت و هەر لە بازاڕیش دەست ناکەون بەڵام پێشتر بۆ ئەو مەبەستە بەکار دەهات.

پ ١١/ کەیهان، ڕەواندوز، تەمەن (٢٣) ساڵ: هەموو کات گرفتم ئەوەیە، کە پرچم شانە دەکەم، دەبینم کە : قژم تۆشکی زۆر هەیە! ئایا چارەسەری چییە؟

و/ زۆربەی کات تۆشکە دەگەڵ ئەو پرچانە دەبێت، کە پێستیان زیاتر چەورە و هەر لەبەر ئەوەشە بە هەوکردنی پێستی چەور ناودەبرێت. وە زۆریش لە تەپلی سەر، برۆیەکان و شوێنی گەیشتنی برۆیەکان بە ڕۆخی لووت، وە سینگ و پشت دێت، وە هەموو جار لە شێوەی پارچەیەکی پێست کە سۆر بێتەوە و بە قەتماغەیەکی چەوری لە سەر بێت. وە ئەوەش لە زۆری و لە توونەدی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، وە هەندەک جار ئەو پارچە قەتماغەیە ووشکە، وە بەزۆری لە سەر مووی سەر دەردەکەوێت. لە پێشدا، وا مەزەندە دەکرا کە چەورییە ڕژێنەکان چەوری زۆر دەردەدەن و دەبێتە هۆی ئەو هەوکردنە بەڵام دواتر دەرکەوت، کە: زیندەوەرێکی بچووک (پیترۆسپۆرا ئۆڤال) دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئارەقە ڕژێنەکان زۆرتر چەوری دەربدەن، کە دەبێتە هۆی هەوکردن، وە لە سەر یەکتری کۆبوونەوە هەر لەبەر ئەوەیە کە تۆشک لە یەکتری دەگرینەوە و لە ڕێگای شانە دەگوازرێتەوە. هەرچی سەبارەت بە چارەسەر کردنە، ئەوا: دەتوانرێت ئەو جۆرە شامپۆیانە بەکار بێت، کە: دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هەوکردن لە پێست، وە ئەگەر پێست ئاڵووشی زۆر بوو، ئەوا: دەتوانرێت ئەو ماددانە بەکار بێت کە ئاڵووشی کەم دەکاتەوە. وە بۆ کەمکردنەوەی چەوری پێست، دەکرێت کە هەندەک ڤیتامین کە پزیشک دەینووسێت بەکار بێت. هەرچی سەبارەت بە تۆشکە، ئەوا: دەبێت قژ بە ئاو و شامپۆی پێویست بە شووشترێت، وە هەروەها شانەکەش جوان بشوات، هەتا ڕێگا لە بڵاو بوونەوەی بگیرێت.

پ١٢/ سەیران کانەبی، تەمەن (٢٨) ساڵ، مامۆستا: ماوەیەک بوو، کە لەگەل ئەوەی خواردنم باش بوو بەڵام کێشی لەشم هەر کەمی دەکرد، وە مووی سەرم هەموو هەڵوەری ڕووتایەوە بەجۆرێک کە بە گلۆمەتە موو لەگەل داهێنانی قژ دەهاتەوە خوارەوە و بە شانەوە دەنووسا. پزیشک ڕێنمایی کردم کە پشکنین بۆ هۆڕمۆنەکان بکەم، وە دەرکەوت کە هۆڕمۆنی غودەی دەرەقیم زیادە و هاربوونی غودەی دەرەقیم هەیە! ئایا نیشانەکانی زیاد دەردانی هۆڕمۆنی دەرەقی چییە؟

و/ نەخۆشییەکانی هۆڕمۆنی غودەی دەرەقی نەخۆشی زۆر باون، وە دوای نەخۆشی شەکرە (سووکەری) دووەم باووترین جۆری نەخۆشییەکانی کوێرە ڕژێنەکانە لە مرۆڤدا، وە بەتایبەت لە ئافرەتان زۆر دەبینرێت. غودەی دەرەقی کە هۆڕمۆنی غودەی دەرەقی دەردەدات، لەوانەیە: زیاد ببێت یان کەم! وە ئەگەر غودەکە هۆڕمۆنەکە زیاد دەربدات، ئەوا: دووترێت کە غودەکە هار بووە و نەخۆشەکە نەخۆشی هاربوونی غودەی دەرەقی هەیە. کە نیشانەی زۆر دروست دەکات بەڵام لە کەسێکی تەمەنی ئێوەی بەڕێز هەموو کات نیشانەکان دیار دەبێت، وە یەکسەر پزیسک بیری بۆ هەبوونی هاربوونی غودەی دەرەقی دەچێت، تەنیا لە پیر و بەناوساڵ کەوتووان کە لەوانەیە نیشانەی نادیار و بزر دروست بکات. لە نیشانەکانی هاربوونی غودەی دەرەقی، بریتییە لە: دابەزینی کێشی لەش و لاواز بوون دەگەل ئەوەی کەسەکە ئارەزووی خواردنی تەواوە، زگچوون و ڕەوانی، دەست لەرزین و لەرزۆکی، زوو تووڕە بوون و هەڵچوون (جاری واهەیە، کە: نەخۆشەکەش هەست دەکات، کە: لەخۆڕا تووڕە دەبێت)، دڵەکووتە، زۆر ئارەقە کردن (وە بەتایبەت ناو لەپی دەستی زۆر ئارەقە دەکات)، وە ئەگەر نەخۆشەکە نەخۆشییەکەی زۆر بە توونەدی هەبێت هەست بە لاواز بوونی ماسولکەکانی لەشی دەکات هەرچەند ماسولکەکان هیچ ئازارێکیان نییە).

ووشەی بزر:

١ - پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، شەش پیت دەمێنێتەوە، ناوی چیایەکی کوردستانە.
٢ - یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤ - ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	ب	ر	س	ی	ئ	ە	و	س	ا	ھ
٢	ژ	ێ	و	ن	ڕ	ی	ا	ی	ی	ە
٣	پ	ە	ی	ڕ	ە	و	ی	و	ۆ	ژ
٤	ی	ە	ز	د	ا	ن	ی	ی	ە	ا
٥	ڕ	ڕ	ۆ	ژ	و	و	و	ە	ە	ر
٦	ێ	ت	ی	ا	ك	ە	و	ن	ی	ت
٧	ی	س	و	و	ژ	ۆ	ڕ	ا	ی	ت
٨	ت	ێ	ر	ك	ر	د	ر	ز	ن	ی
٩	ا	د	ە	ر	ب	ر	د	ب	گ	ب
١٠	ئ	ی	م	ا	ن	ت	ز	ت	ۆ	خ

خۆت برسی بیت و هەژارت تێر کرد
ئەوسا بزانە ئیمانت دەربرد
ڕۆژوو پەیڕەوی ڕێی یەزدانییە
وەک نوێژ و ڕۆژوو ڕیایی تیا نییە

سۆدۆكۆ(٥٣)

تێبینی:

سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێکهاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١- ٩)دادەنێیت بە مەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

٤			7		5			6
	2						5	
		7		8		3		
2				٣				8
		5	8		6	7		
9				4				1
		3		5		2		
	6						9	
8			3		2			5

وەزیر و چاو سۆر کردنەوە

دنیا لەبەر ئەوەی دونیایە، لۆیە: هەر خوارییە و قەت وەکی سەری نابیت! ئافەرین لۆ ئەوانەی کە هەوڵی گەیشتن بە سەرەوە دەدەن. ئەوجا، سەرەوەی ئەودیووی نەک سەرەوەی ئەم دیووەی! چونکە بێگومان لەم سەر بۆ ئەو سەر جیاوازی زۆر هەیە، ئەو سەرەوە ژیان خۆشدەکات و ئایندە مسۆگەر دەکات، کەچی ئەم سەرەوەیە مرۆڤ لەناو دەبات. هەن، هەموو ڕاوێژێکیان پێدەکرێت کە کێ بۆ فلان پۆست دابنرێت! وە هەشن، کە هەوڵ دەدەن پۆست وەربگرن! وە لەم سەرەوەیە نزیک بن، نەک لەو سەرەوە نزیک بن!! وە هەشن پۆست و کورسییەکەیان لا وەکو نەبووەیە و ئەو کەسەیان لا شێتە، وە یان کەرە کە هەوڵی بۆ دەدات، ئەی دنیا دونیا نییە! دەگێڕنەوە: ڕۆژەک لە دارستانەکی (ڕێوی) دەگەڕا! ڕۆیی، ڕۆیی هەتا گەیشتە لانەی شێرێک. زەندەقی چوو، دەبیت پادشای دارستان لە لانەی خۆی بێت؟! وا ڕادەمێنێت، هیچ دەنگی نییە. لۆیە، مام ڕێوی بە پاشە دزە، سەرەکی بە سەر کوونی دەرگای لانەی شێرەکە دادەگرێت، وە دەبینێت: چار بێچووە شێری تێدایە و دایکانەکە لەوێ نییە! خۆ شێریش هەر شێرە، ئەوجا نێر بیت یان مێ! بەلام بێچوو سامی وەکو شێری گەورە نییە، وە بەس دایکانە لەوێ نییە، وە ئەو بێچووانە گچکۆکەن و هێشتا هیچ دنیایان نەدیتووە! لۆیە: مام ڕێوی لێیان وە ژۆرێ دەکەوێت، وە سواری هەر چار بێچووە شێر دەبێت. کە تەواو دەبیت، لێدەدا دەڕوات. شێری گەورە دێتەوە، دەبینێت کە قەومایە!!؟ ئەوە کێ وای کردییە؟ بێچووە شێرەکان دەڵێن: نازانین؟! ناوی چ بوو، دیسان دەڵێن: نازانین؟! دەڵێت: ڕەنگی کوو بوو؟ دەڵێن: نازانین! دەڵێت: ئەگەر بیبینن دەیناسنەوە؟ دەڵێن: بەڵێ! شێر ئاگری لە چاوی دەبارێت، وە پیلی تۆڵەی لێ هەڵدەکات. لۆیە، بانگەواز دەکات لە دارستان و دەڵێت بە جارچی، جاڕ بدە کە لە فلان ڕۆژ کۆبوونەوە بۆ کارێکی گرنگ هەیە، وە هەموو دانیشتووانی دارستان بە بچووک گەورە دەبێت ئامادە بن، وە ئەوەی دوا بکەوێت لە دارستان دەردەکرێت. مام ڕێوی بە کاری خۆی شک دێت، وە سووڕ دەزانێت بۆ دێتنەوەی ئەوە بەلام گیانەوەری ئەو دارستانەی، دەڵێن: ئەرێ کەس شتەک دەزانێت؟ پادشای دارستان ئەو کۆبوونەوە و گردبوونەوەی بۆ چییە؟ ئەرێ چی قەوماوە؟ مام ڕێوی فێڵ زان، دەچێتە لای گوورگ و دەڵێت: کاکیلە، وەرە ئەمن دەزانم پادشای دارستان لۆ ئەو کۆبوونەوە دەکات. گورگ، دەڵێت: مام ڕێوی لۆ چییە؟! دەڵێت: کاکیلە، ئەوە دەیەوێت وەزیرێک بۆ خۆی دابنێت. براله، ئەتوو لە هەموو خەڵک موستەهەقتری بڕۆوە لای، وە بلێ: ئەوەی لە دووی دەگەڕایت ئەمنم و هیچ پێویست بە کۆنگرە و گردبوونەوە و ڕاپرسی و ڕاوێژ و ئەوە ناکات، ئەوە ئەمن هەوم و دەبییە وەزیر. ئەوجا، خوای گەورە وای کردییە مەنسەب و کورسی چاوی گیانلەبەر کوێرە دەکات و جاری واهەیە مێشکی لە سەر نامێنێت. لۆیە، گورگ هەی پێی لێدەکات لۆ لای شێر. دەچێتە لای پادشای دارستان و دەڵێت: گەورەم، هیچ پێویست بەوە ناکات کۆبوونەوە و کۆنگرە بکەیت! ئەوەی لە دووی دەگەڕایت ئەمن هەوم! پادشای دارستان خۆی دانایە چار تۆڵەی بکاتەوە، لۆیە: چار جاران تۆڵە دەسێنێت! کە گورگ لە لانەی شێرەکە دێتە دەرێ، لەو لای بۆ ئەو لای دەچێت و لاکە لاکی بوو، دەگەڵی چاوی سۆر هەڵگەڕا بوو. ئەوا: لە دەرێش بە دوور بە دووری مام ڕێوی چاودێری دەکات، بزانێت: چ ڕوو دەدات؟! کە گورگ بە لاکە لاک و زمان کشان لە لانەی شێر دێتە دەرێ، ئاووڕ دەداتەوە مام ڕێوی دەبینێت و گورگ هەندە تەنگاو کرایە چاوی سۆر بوویتەوە! لۆیە، بە چاو سۆر کراوەیی سەیری مام ڕێوی دەکات. مام ڕێوی، دەڵێت: کاکیلە، وەتێ بوویە وەزیر! دەبینم: چاویشمان لێ سۆر دەکەیتەوە!!!

ژ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١																
٢																
٣																
٤																
٥																
٦																
٧																
٨																
٩																
١٠																
١١																
١٢																
١٣																
١٤																
١٥																
١٦																

ئاسۆیی:

١- ئەندامێکی لەشە، پەنکریاس، هەوا.
٢- نەخۆشی سیل، چار پیتی وەک یەک.
٣- پایە + نۆرە (ت) + مێردکردن + سەلام + سێ پیت لە وایە.
٤- قەلەقی + تازە، حاکم.
٥- پێوەنووساو + با (ت) + چەوری.
٦- ناوی دووەمی گۆرانیبێژێکی کوردە، مانگرتن (ت)، هەواڵ.
٧- لاچکی بچووکی دار + بۆ پێوان بە کار دێت (پ)، تەواو (ت) + بەروبوومێکی شیرە.
٨- مات (پ)، نازناوی گۆرانیبێژێکی بەناوبانگی کوردە (ت) + بەجێی هێشت بە عەرەبی (پ) + لە دوای مردوو دەمێنێتەوە + پیتێک.
٩- پیتێک + بۆ سزادان بەکار دێت + سێ پیت لە کەوا، ناشرین.
١٠- سێ پیتی وەک یەک + باڵندەیەکە + وولاتێکی عەرەبییە (ت)، بەڵێ.
١١- جۆرە چەکێکە + پلیت (ت) + جۆرە ئۆتۆمۆبیلێکە (ت) + ئامێرێکی موزیکە.
١٢- ناوێکی کوڕانەیە (ت)، دوو پیتی وەک یەک + ساتێکی خۆشی دڵدارانە.
١٣- بۆ تامی خواردن بەکار دێت + خوشکی دایک (ت) + گەشت (ت)، دوو پیتی وەک یەک.
١٤- دوو پیت لە پەری، جۆرێکی هونەری کوردییە (ت) + توولە (پ) + خواردن (ت).
١٥- بەشێکی سەر (ت) + پایتەختی بەحرێن (ت) + سەرۆکی بەناو بەانگی چین بوو + ئاواز.
١٦- بەرهەمێکی موستەفا زەلمییە، باڵندەیەکە.

ستوونی:

١- ئامێرێکی موزیکە (ت)، پاشەڕۆکی ئاژەڵە (پ)، خەڵکی شارێکی کوردستانە.
٢- ناوێکی کوردییە (ت)، نموونە (ت)، نێر (پ) + بەڵێ بە ڕووسی.
٣- پەیوەندی بە دڵەوە هەیە، خواردنێکە، دوو پیت لە مردن.
٤- سەد ساڵ (پ)، تاوەری کارەبا + بۆ گواستنەوەی کارەبا (ت) + پیتێک + پرچ.
٥- گۆرانی بێژێکی کوردییە، مامۆستای ئایینی (ت).
٦- مەبیستە (ت)، جۆرە پانتۆلێکە (پ) + ناوێکی کوڕانەیە + پیتێک.
٧- بۆش + دوو پیت لە سایە + خودا پەرستی (پ).
٨- ڕوو لێرە بکە (ت)، هەرا و هۆریا.
٩- تۆ (بە E) + شەتی عەرەب (پ).
١٠- گوومان + نیشانەیەکی نەخۆشییە + ئاڵۆزیی نەخۆشیی (ت) + ناوێکی کچانەیە.
١١- دوو پیت لە یەک + پشکنینێکی بۆماوەییە (پ).
١٢- تێر (ت)، ناوچەیەکی کوردستانی ڕۆژهەڵاتە.
١٣- بێدەنگ + نوێ (بە E)، زنجیر (ت) + ئەدرەس (ت).
١٤- مەزرەعە + نەخۆشییەکە (پ) + پیتێک، نەخێر، هیچ.
١٥- ئیمانداران + سەیرانگایەکە لە دهۆک.
١٦- پەڕگە (پ)، وەرزی زستان دەیهێنێت، بۆ نووسین بەکار دێت.

تێبینی: ت = تێکەڵاو پ = پێچەوانەوە
ع = عەرەبی E = ئینگلیزی

دەیەم

کاتی خۆی لە قۆناغی بنەڕەتی، برادەرێکم هەبوو کە باوکی شەهید ببوو! وە دایکی خۆی نەما بوو، لۆیە: داپیرەکی هەبوو، ئەو داپیرەی لە ناویان بوو، وە دایک و باوکییان بوو. هەندەی دڵ بەو کوڕە بوو، نەبیتەوە! جارەک، ئەو کوڕە یەکەم ببوو! وە کارتی برد بووەوە ماڵەوە، گۆت بووی: دایە، یەکەم بووم! داپیرەش، گۆت بووی: ڕۆرە، بریا دەیەم بای!

تەڕەماش!!

ژمارەیەکی بەرچاو لە پزیشکی بەڕێز هەن، کە: ماوەیەی بەرچاوە لە کوردستان خزمەت دەکەن و نەخۆش دەبینن! ئەو دکتۆرە بەڕێزانە کاتی خۆی توانای خیندنی بەرزتریان نەبووە، وە یان بۆیان ڕێک نەکەوتووە! هەر لەبەر ئەوە، هەندە لەمێژ نییە کە وەزیری تەندروستی بڕیاریدا کە ئەو دکتۆرە بەڕێزانەی کە زیاتر لە بیست ساڵ وەکو دکتۆری مومارس خزمەتییان کردووە، ئەوا: بڕوانامەی (دبلۆمی فەخری) بدرێت پێیان. بەداخەوە، هەر کووەک بوو ژمارەیەک ئەو دبلۆمەیان وەرگرت و هەشبوو هەر لە بیر کرا بووا وە ناوی نەنووسرا بوو. دوای وەرگرتنی ئەو بڕوانامەیە ئەو بەڕێزانە کە زۆربەیان تەمەنیان لە سەرووی پەنجا ساڵەوەیە دڵخۆش بوون بەوەی کە بڕوانامەیان دراوەتێ! بەڵام بڕوانامەکە هیچ ئیمتیازاتی نەبووا وە هیچ شتی بۆ زیاد نەکردن! هەتا هیچ کاردانەوەی لە پلەی وەزیفیشیان نەبوو. وە تەنانەت لە حیساب کردنیش، وەکو دکتۆری پسپۆڕ حیسابیان لۆ ناکرێت. وە لحاسلی کەلام، هیچ نەبوو، بەکورتی و کوردی (تەڕەماش)ە.

کەلاک!!!

لەبەر ئەوەی بە ژمارە ڕۆژانە زۆر نەخۆش دەبینم، هەر بۆیە: زۆر خەستەخانەی تایبەت وەرەقەی داومەتێ و هەموو کات دەڵێن دکتور ئەگەر نەخۆشت هەبوو لامان داخیلی بکە! هەندەک دکتۆر دەبینم بیزم لەخۆم دەبێتەوە، کە دکتورم!!؟ وە بەتایبەت لە نواندنی نەخۆش لە خەستەخانە تایبەتییەکان، وە پێویستە هاتنە دەنگێک هەبێت، وە بەدوا داچوون بکرێت چونکە بەتایبەت خەستەخانە تایبەتەکان هەندێکیان نەخۆش داخل دەکەن، وە نەخۆشەکەش هیچ هیوایەکی بە ژیان نییە! ئەوجا، نەخوازەڵا نەخۆشەکە پێویستی بە یەکەی بووژانەوە و یەکەی چاودێری چڕ بێت، ئەوا: هەر بە تاڵان کردن دادەنرێت،وە دوور نییە کە کەسوکاری نەخۆش تووشی قەرز کردنیش نەبن!

نەخۆش هەیە دێتە سەر مردنێ، وە هیچ ئەمەلی نییە! بێگوومان کاکم لۆ هەر شتەک بیت لە خەستەخانەی ئەهلی داخیلی دەکات، ئەوجا دووریش نییە لە عینایەی دایدەنێت و شەوانە یەک ملیۆن بدە!!! وە نەخۆشەکەش کەلاکە هەرچەندی لی خەرج بکەیت سوودی نییە! ئەوەش بە زۆری لەو خێزانانی کە تریان گەورەیە ڕوودەدات! وە هەموو کاتیش ئەوانە چینی وەسەتن و هەندەیان نییە! بەڵام هەتا بڵێن هەموو شتەکمان لۆ بابمان کرد لۆیە: دەیبەنە خسووسی و تووشی ئەو قوربڕانە دێن! کابراش کەلاکە و ئەمەلی چاکبوونەوەی نییە! لۆیە: هەتا خوای گەورە ئەمانەتی لێوەردەگرێتەوە کاکی دکتۆر و خەستەخانەی خسووسی ئەمانەتییان هەمووی لەبەرکی عائیلەکەی دەرهێنایە وەمەگەر تووشی قەرزیش نەبووبن! هەق وایە، هاتنە دەنگێک هەبێت و وا قەبووڵ نەکرێت! ئەری کەلاک بەس نییە! خواردنی کەلاک!!!

مامۆستایانی پەروەردە تکایە!!!

"مامۆستای مەکتەب، وە بەتایبەت بەڕێوەبەرەکان تەڵەبە فێرە سیفەتێکی قۆڕ دەکەن! ئەویش ئەگەر تەڵەبە ئیجازەی بووێت، ئەوا: وەرەقەکی تەبابەی دەدەنێ و دەرێن بڕۆ لە بنکەی تەندروستی یان لە خەستەخانە با دکتور ئیجازەت بداتێ!!؟ باشە، لۆ وابیت هەم درۆ بە دکتورەکە دەکەن!؟ وە هەم تەڵەبە فێرە درۆ دەکەن!؟ لۆ ئەمڕۆ، پزیشکێکی مومارسم لەگەل بوو! ئەوجا، ئەگەر نەخۆشێک قورس بوایە پرسی دەکرد یان نەخۆشەک پێویستی بە لایەنی قانوونی بوایە یان گرفت هەبوایە پرسی منی دەکرد. گەنجێک تەمەنی بیست و پێنچ ساڵ دەبوو، هاتە ژۆرێ. گوتم: خێر؟ گوتی: دکتۆر، ئەوە برایەکەم دەبەینە ئێران نەخۆشی قوڵۆنی هەیە، وە مامۆستا گوتی: بڕۆ، لە خەستەخانەی ئیجازەی بۆ وەرگرە!؟ گوتم: کا نەخۆش؟ گوتی: لە ئێرانییە؟! گوتم: نەخۆش نەبینم مەحاڵە ئیجازەی بدەم! گوتی: چ بکەم؟ گوتم: کەیفی خۆتە! ئیشی ئێمە نییە. ئەگەر نەخۆشەکە لێرە بێت، وە بێمە قەناعەت کە پێویستی بە ئیجازەیە دەدیدەمێ، دەنا ئیشی ئێمە نییە و کەیفی خۆتە. هەندەی نەبرد، بە خوای هەر نیو سەعات دەبوو، دەبینم: حورمەک وەژۆری کەوت و سۆراوەکی لە لێوی دابوو، وە سەلامی کرد و منداڵەکی بەدەستەوە بوو سمێڵی گووگرە ببوو! فەرموو. گوتی: دکتۆر. ئەو برایەم دەبەینە ئێران نەخۆشی قوڵۆنی هەیە و مامۆستا ئەو وەرەقەیەی (وەرەقەی طبابە) دایە ئێمە و گوتی: بڕۆن، لە خەستەخانە ئیجازە وەربگرە. گوتم: وەرە کوڕم! چیتە؟ دوای پرسین؟ گوتم: چ فەحسێکت کردییە؟ گوتی: هیچم نەهێنایە و هاتینە بەس ئیجازەمان بدەیتێ! گوتم: نییە، بڕۆ فەحسەکانم لۆ بێنە و ئەگەر زانیم و هاتمە قەناعەت ئیجازەت دەدەمێ، ئەگەر نا ناتدەمێ. کێوە دەچیت، وەرە بڕۆ لە ڕزگاری سەنتەری تایبەت بە نەخۆشی کۆئەندامی هەرس کراوەتەوە و بەلاش کارت بۆ دەکرێت. گوتی: ئەمن بەس ئیجازەم دەوێت! گوتم: ئەمن ئیجازەت نادەمێ! گوتی: چ بکەم؟ گوتم: ئیشی ئێمە نییە و بڕۆ لە تەربییە ئیجازە بۆ خۆت وەربگرە! ئەرێ مامۆستا بەڕێزەکان تکایە ئەوە هیچ کا

هزری کوردایەتی

لە ناڵەی نائومێدیما

لە سەر هەڵدانی شادیما

لە سەر شاخێ، لە ناو هەردێ

لە گومێ یا لە ناو وەردێ

لە خۆشیما، لەگەڵ دەردێ

لە ژێی هەستم بدا مەردێ

وەکو نیازێکی بێگەردێ

لە پێناوێ کە چەن بەردێ

بهاوێژینە نامەردێ

بەرەی داگیرکەری کوردێ

گەدای هزرێکی لەو جۆرەم

وەها بووم و وەها ڕۆڵەم

هەمان بیر و دەسوبردم

ئەبێ وابم کە من کوردم

سلێمانی: ٢٠٠٨



خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببخەشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و ثەندروست بێت.

ئێمەوە و ئێوە

هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک ئاگادار دەکەینەوە، کە: لەمەو دوا دەتوانن هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک بەدەست بێنن، وە داوای بکەن. کە لە ژمارە (سفر تا ژمارە پەنچا) لە دوو بەرگی تەواو وە دەست بێنن، وە هەموو بە دیزانێکی جوان بەرگ (تەجلید) کراوە. هەر بۆیە هەموو ئەو کەسانەی کە هەواداری زانست و زانیاری پزیسکی سەردەمییانەن و شەیدای ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردیین، دەتوانن لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان سەر بە هەرێمی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم داوای ئەو گۆڤارە بکەن، ئەویش لە ڕێگای پەیوەندی گرتن دەگەل پۆستی ئەلیکترۆنی (azadmantik@yahoo.com)، وە یان لە ڕێگای پەیوەندی کردن بە ژمارە مۆبایلی (٠٧٥٠ ٤٥٥ ٨٢١٧)، وە یان بە ناردنی نامە بۆ ژمارەی سندووقی پۆستە (١٣/٠٨٤٥)، هەر بۆ زیاتر دەوڵەمەند کردن و بوونی دانەیەکی تەواوی گۆڤاری پزیشک هەر هەنووکە پەیوەندی بگرە و دانەیەک لە هەموو ژمارەکانی ئەو گۆڤارە (گۆڤاری پزیشک) بە دەست بێنە.

فەرمان قوتابی لە کۆلێژی پزیشکی

زۆر سووپاس بۆ ئەو گرنگییەی کە بەڕێزتان بە (گۆڤاری پزیشک)تان داوە! هەروەها دەستەکانیشت دەگووشین، کە هەر لە ئێستاوە کە خوێندکاری کۆلێژی پزیشکی حەز و ئارەزووی نووسین لە خوولیاتدا هەیە، وە حەز بە نووسینی بابەت دەکەیت بۆ ئەو تاکە گۆڤارە پزیشکییە. بەڕێزتان دەتوانن، کە: ئەو بابەتانەی کە لە بیر و هزری بەڕێزتانە چ بینووسن یان وەری بگێرن بۆ ئێمەی بنێرن و ئێمەش چاوی لێدەکەین، وە ئەگەر دیتمان بابەتەکە لەگەل گۆڤاری پزیشک دەڕوات، ئەوا: ئاگادارت دەکەینەوە کە لە چ ژمارەیەک دادەبەزێت و بڵاو دەبێتەوە. بۆیە: باشترە، بابەتەکە بنێریت. هیوای سەرکەوتنت بۆ دەخوازین، وە داواکارین کە بەردەوام خوێنەری گۆڤاری پزیشک بن.

کوردانی سوێد و گۆڤاری پزیشک

هەنووکە کوردانی سوێد، دەتوانن خوێنەری گۆڤاری پزیشک بن! وە هەموو خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک لە وولاتی سوێد دەتوانن لە کتێبخانەی ناوەندی شاری (ستۆکهۆڵم) لە سوێد (گۆڤاری پزیشک)تان دەست بکەوێت، وە خوێنەری بن. وە بە هیواین، کە: هەموو کوردانی ئەو وولاتە وە بەتایبەت دۆستانی ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی بتوانن سەردانی (کتێبخانەی ناوەندی شاری ستۆکهۆڵم) بکەن، وە هەروەها بۆ ئایندە هەر پێشنیار و ڕاوێژ و تێبینییەکیان هەبوو ئاگادارمان بکەنەوە.

General Topics

بێخوودی شاعیر و ئامۆژگارییەک

کاتی خۆی، لە ناو ڕۆشنبیران و ئەدیبان مامۆستا (بێخوودی شاعیر) جێگای ڕاوێژ و پرس پێکردن بوو! وە هەر شاعیرێک یان ئەدیبێک نووسینێک یان شاکارێکی هەبووایە، ئەوا: بۆ مامۆستا بێخودی شاعیری دەبرد و ڕاوێژ و ئامۆژگاری لێوەردەگرت. قەت، شاعیر و نووسەر و ئەدیبانی ئەو کات، یەکسەر بەرهەمییان بلاو نەدەکردەوە بەلکو هەندە چاکییان تاوتوێ دەکرد هەر نەبێتەوە! وە هەموو و بە تەواوی لە هەڵسەنگاندن دەردەچوو، ئەو کات: بڕیاری بلاو کردنەوەی دەردرا! هەر ئەوەش بووە هۆی ئەوەی کە چەندەها شاکاری وا دروست ببێت کە هەموو کوردەواری و نەوەکانی دوای خۆشییان شانازییان پێوە بکات. ئەو کاتیش، مامۆستا هەموو کات وای دەکرد، کە: (نان بۆ نانەوا و گۆشت بۆ قەساب بێت). یەک لە نووسەرە ناودارەکان، کە بەهرەی شیعری نەبوو! هەڵدەستێت چەند دێڕ شیعرێک دەنووسێت و بۆ خزمەت جەنابی بێخودی دەبات، وە داوای ڕای مامۆستا دەکات سەبارەت بەو چەند دێڕە شیعرە و ئایا مامۆستا ئامۆژگاری دەکات، کە: شیعر بنووسێت؟! مامۆستا، ئەو وەرامەی دەداتەوە: (من هیوای زۆر و تەمام زۆر بە تۆ هەبوو! حەیفە سەلیقە و بیر و خەیاڵی خۆت سەرف بکەیت لە وەسفی خەت و خاڵ)، واتە: ئەو کارە بۆ تۆ نابێت، وە واز لە شیعر نووسین بهێنە، بۆیە: هیچیدی ئەو کەسە بە لای شیعر نووسینەوە نەچوو.

پلاستەری پزیشکی

کابرایەکی ئەمریکی لە ساڵی (١٩١٧ز) بە ناوی (ئێرل دیکسۆن) کچێکی جوانی داخوازی کرد، کە لە هەمان کاتدا عاشقیشی ببوو! کچەکە ناوی (جۆزفین فرانسیس) بوو. ئەو کچە زۆر جوان بوو بەڵام ناندین جوانی ناوێت، کابانی دەوێت کە کار بکات و خواردن دروست بکات. هەر جارەک ئەو ژنە دەچووە ناندین، کێرد یان چەقۆی لە دەستی خۆی دەدا و برینداری دەکرد. دەبووە، زیڕە و هەرا و غارە بۆی تیمار بکە!! ئەو کاتیش تەداوی کردن بە لەزگەی گەورە و قەبە بوو، وە بۆ ئەوەی برینەکەی زۆر بچووک چارەسەر بکەیت، دەبووایە: کە هەموو دەست بپەستێتەوە، وە لەفافی تێبئاڵێنیت. هەر لەبەر ئەوەش بوو، کە ئەو کات خەڵک زۆر مرووەدەی بەکارهێنانی لەفاف نەبوون بۆ تەداوی برین. ئەوجا، دیکسۆن کە دەچووە سەر کار و خێزانەکەی لە ماڵە و ئەگەر لە ناندین کار بکات، ئەوا: بێگوومان خۆی زامدار دەکات یان ئەنگووست و قامکی دەبڕێت. ئەو کات، دیکسۆن لە کۆمپانیای (جۆنسۆن ئاند جۆنسۆن) کاری دەکرد، وە لە کار کردنیش هەر بیری لە ماڵەوە بوو! دوای تاوتوێ کردنی گرفتەکەی لەگەڵ برادەرەکانی، ئەو بیرۆکەی بۆ هات کە پارچەی گەورەی لەفاف و پلاستەرە بکاتە چەند پارچەی بچووک بچووک، وە لە ناوەندی هەر پلاستەرەک پارچەیەک پەڕۆکی دادەنا! وە ڕۆخەکانی قوماشەکە بە چەسپ توووندی کرد.

بەمجۆرە، ژنەکەی ئەگەر پیاوەکەشی لە ماڵ نەبووایە، ئەوا: لە ناندین کاری دەکرد و ئەگەر برینداریش بووایە ئاسان بوو بەو پلاستەرە برینەکەی دەپێچایەوە و چاک دەبووەوە. ئەوجا، دوای تەواو دۆزینەوە و سەرکەوتنی کارەکەی باسی ئەو پلاستەر و چەسپە پزیشکییەی کە دۆزییەتیەوە بۆ چارەسەر کردنی برینی بچووک لای هەڤاڵەکانی باس کرد، ئەوانیش هانیاندا کە لای بەڕێوەبەری کۆمپانیا باسی بکات. ئەو کۆمپانیایە یەکەم جار لە ساڵی (١٩٢٠ز) یەکەم پلاستەر و چەسپی بچووکی پزیشکی خستە بازاڕەوە، وە ناوی نا (باند – ئاید = (BAND AID – لە سەرەتا فرۆشی هەندە نەبوو، هەتا ساڵی (١٩٢٤ز) کۆمپانیا بڕیاریدا ئامێر لە دروست کردنی پلاستەر و چەسپی پزیشکی بەکار بیات، بەمەش توانرا کە هەمەجۆر چەسپ و پلاستەری بچووک دروست بکات. وە ڕێکلامێکی باشیشی بۆ کرا، بەوەی کە کۆمپانیایەکە بەخۆڕایی دای بە گرووپی دیدەوانی و لە قۆڵ و باسکی خۆیان دەدا و دەبووە ڕێکلام. وە دوای ئەمە، فرۆشتنی زۆری بەخۆوە دیت. هەر بۆیە: دیکسۆن پلەی لە کۆمپانیا بەرز بووەوە، وە کرا بە جێگری سەرۆکی کۆمپانیا.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕبکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی ڕاستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکت یان دۆستێک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردینی گۆڤارەکە:

ژ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١	ک	ل	ت	ن	پ	ن	ه	و	ز	ا	د	د	ب	ه	ز	د
٢	ا	ا	ا	ا	ه	و	ه	ه		ک	ک	ه	ر	س	ی	ه
٣	د	ف	ه	ی	ر	ه	ه		ی	ڵ	ا	ن	ۆ	ه	ن	ر
٤	ر	ا	و	ژ	د	ک	ه	ر	ی	م		د	د	د	د	د
٥		ا	ر	و	ا	چ		ه	ه	ی	و	ه	ه	ه	ه	ه
٦	ی	ا	ر	ی	غ	ا	ر	غ	ا	ر	ێ	ن		ا	ک	د
٧	گ	ا	ر	ت	ی		ۆ	ن		ا	ی	ه	ا	ا	ا	ا
٨	ن	١٠	ر	س	ۆ	ا	ڵ	ه	گ	ن	و		د	ا	ر	ا
٩	ه	ا	ل	و	ب	ا	س	ک	ه		ا	ک	ه	ا	ل	
١٠	ت	س	ا	ر	ا	ا	ا	م	د	م	د	ل	س		ێ	ك
١١	ه	ل	ی	د	ك	ا	ب	س	ه	ر	ه	س		س	ك	ه
١٢	س	ا	س	ن	ی	ا		ه	ن	د	ت	ش	و	و	ه	ر
١٣	ا	و	ۆ	ه	ج	ز	د	ر	ا	ن		ك	ك	ك	ك	ك
١٤	ن	و	س	ت	ن	ی	ا	و	و	د	و	س	ه	ه	ا	و
١٥	ه	خ	ۆ	ك		و	ی	ێ	ك	م	ا	ن	ه	ت	ن	ك
١٦	ه	ێ	م	ن	م	و	ك	ر	ی	ا	ن	ی		ا	ن	ی

شیکار سۆدۆکۆ

٥٢-٥١

٤	٢	٦	١	9	٥	٧	٨	٣
١	٨	٣	٤	٦	7	٢	٩	٥
٧	٩	٥	٢	٨	٣	٤	١	٦
٨	٣	٧	٥	٤	٢	٩	٦	١
٦	٥	٤	٩	٣	١	٨	٧	٢
٩	١	2	8	٧	٦	5	٣	٤
٣	6	٨	7	٢	٤	١	5	٩
٥	٤	٩	٦	١	٨	٣	٢	٧
٢	٧	١	٣	5	٩	٦	٤	٨